

ژانی ددانەکان

ژانی ددانەکان یەکێکە لە نیشانە باوەکانی ددان، کە بە هۆیەوە خەڵکێکی زۆر سەردانی پزیشکی ددان دەکات. ئازار و ژانی ددان ...

شێرپەنجەی مەمک

هۆیەکی سەرکی مردنە لە ئافرەتان. لە هەر هەشت ئافرەت، یەکێک شێرپەنجەی مەمکی هەیە یان تووشی ئەبێت لە ژیانیدا ...

پزیشک

PZISHK MAGAZINE

گۆڤارێکی مانگانەی تەندروستی پزیشکی / ساڵی چار / ژمارەی ٤٢–٤٣

Feb - Mar 2014 | pzishkmagazine.com | Vol.4 | No. 42 - 43

٢٠٠٠ دینار

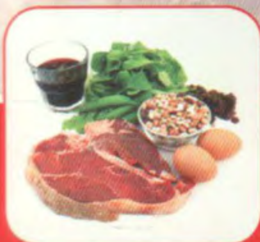
کچ لە چ تەمەنێک شوو بکات؟

تەلەفۆن زەنگی لێدا، هەلۆوا! باشی کاک دکتۆر؟! خۆش بیت، کێیت جەنابت؟! فلان، لە فلان رادیۆ و تەلەفزیۆن.

P.04

نەخۆشییە درێژخایەنەکانی گورچیلە

P.18



• ئاسن (Iron): ماددەی ئاسن یەکێکە لە کانزاکانی پێویست کە لە خۆراکی مرۆڤدا دەبێت هەبێت ...



پزیشکی وەرزشی

یاریزان وەکو هەموو مرۆڤێکیتر تووشی نەخۆشی و ئاریشەکانی هەموو کۆئەندامەکان دێت ...

ڕۆژە جیهانییەکان لە هەردوو مانگی شووبات و ئادار

World Days in Feb. & Mar.

د. ئازاد مەنتک

هـەر لەگـەڵ دەسـت پێکردنـی هـەردوو مانگـی (شـووبات و ئـادار) چەنـد ڕۆژێکـی جیهانیـی زۆر گرنگی تێدایـە کـە پێویسـت دەکات هەمـوو ڕاگەیاندنـەکان (بینـراو و بیسـتراو و نووسـراو) کار بن لە بەرز ڕاگرتنی ئەو ڕۆژە جیهانییانە. دانانـی ڕۆژی تایبـەت بـە هەندێـک ئاریشـە و نەخۆشـی لـە لایـەن ڕێکخـراوی تەندروسـتی جیهانیـی، بـۆ ئـەوەی: کـە تـاک و کۆمـەڵ و و وولاتـان درک بـە بوونـی ئـەو جـۆرە پەتـا و نەخۆشـی و ئاریشـانە بـکات، وە بەتایبـەت کـە هەندێکیـان مەترسـی دەخاتـە سـەر ژیـان و گوزەرانـی مرۆڤـەکان. لـە گرنگتریـن ڕۆژە جیهانییـەکان لـە هـەردوو مانگـی (شـووبات و مـارت)، ئەمانـەن:

١. ڕۆژی جیهانیـی شـێرپەنجە (World Cancer Day): کـە ڕۆژی چـواری شـووباتی (٢٠١٤ز) دەکاتـە ڕۆژی جیهانیـی شـێرپەنجە، لـەو ڕۆژەدا زانیـاری دەربـارەی نەخۆشـی شـێرپەنجە بـڵاو دەکرێتـەوە، هەروەهـا بـە گژ هەمـوو دەسـتەواژە چەوتـەکان کە لـە کۆمەڵگا دەربارەی شێرپەنجە هەیە. هەموومـان دەزانین کە شێرپەنجە نەخۆشییەکی کووشندەیە ئەگەر بێتـو بـە ڕێکـو پێکـی مامەڵـەی لەگـەڵ نەکرێت و چارەسـەر نەکرێت. بـەڵام کەممـان دەزانیـن، کـە: شـێرپەنجە نەخۆشـییەکە تـا ڕادەیـەک دەتوانیـن خۆمانـی لـی بپارێزیـن، وە ئەگـەری تووشـبوونمان دوور بخەینـەوە. نەخۆشـییەکە ئەگـەر هاتـوو زوو دەسـت نیشـان کـرا بـە زوویی چارەسـەر کرا دەتوانرێت بنبڕ بکرێت. وەهەروەهـا لـە قۆناغـە پێشکەوتووەکانیشـدا دەتوانرێت یارمەتـی کەسـانی تووشـبوو بدرێت بـەوەی ئازاریـان کـەم بکرێتـەوە، وە خێرایـی بـەرەو پێشـچوونی نەخۆشـییەکە و تەشـەنە کردنـی کـەم بکەینـەوە.

٢. ڕۆژی جیهانیـی نەخۆشـییەکانی گورچیلـە (World Kideny Day): کـە دەکاتـە ڕۆژی (١٣)ی ئـاداری (٢٠١٤ز)، نەخۆشـییەکانی گورچیلـە مەترسـییەکی گەورەیـە، یەکێکـە لـە نەخۆشـییە ماتـەکان کـە مـرۆڤ هەسـتی پێنـاکات، تـا نەخۆشـییەکە بـە تـەواوی دەسـتی لـی دەسـێنێت و بـاری تەندروسـتی بـەرەو خراپـی نەبـات نیشـانەکان دەرناکـەون.

زۆر لـە نەخۆشـییەکانی گورچیلـە هـەن کـە ئەگـەر هاتـوو لـە سـەرەتادا دیـاری کـران و چارەسـەری پێویسـتیان بـۆ کـرا، ئـەوا: مـرۆڤ لـە مـاک و کاردانـەوە خراپەکانـی نەخۆشـییەکە بـە دوور دەبێت یـان ئەگـەر هـەر نەبێت نەخۆشییەکەی درەنگتر لـە سـەر بـە دیـار دەکەوێت. لـە سـەدەی بیسـت و یـەک ئـەوە دەرکەوتـووە کـە زۆربـەی ئـەو هۆکارانـەی کـە دەبنـە هـۆی نەخۆشـییەکانی دڵ هەمـان هـۆکار دەبنـە هـۆی تووشـبوون بـە نەخۆشـییەکانی گورچیلـە، کەواتـە ئەگـەر مـرۆڤ خـۆی پاراسـت لـە هۆکارەکانـی کـە دەبنـە هـۆی نەخۆشـییەکانی دڵ ڕاسـتەوخۆ خۆپاراسـتنە لـە تووشـبوون بـە نەخۆشـییەکانی گورچیلـە. هـەر لەبـەر ئـەوە کۆمەڵـەی پزیشـکانی نەخۆشـییەکانی گورچیلـەی جیهانـی سـاڵی (٢٠١٤ ز) ئـەو دروشـمەی بـەرز کردەوە: نەخۆشییەکانی گورچیلـە و بەناو ساڵ داچوون. لـە زیاتـر لـە سـەد وولاتـی جیهـان ڕۆژی سـێزدەی ئـازار، ڕۆژی جیهانـی گورچیلـە کـۆڕ و کۆبوونـەوە و سـیمینار و بەرنامـەی تەلەفزیۆنـی لـە سـەر گرنگـی گورچیلـەکان و هۆکارەکانی بەتایبەتی نەخۆشی شـەکرە و نەخۆشـی بەرزبوونـەوەی فشـاری خوێـن بـۆ هاووڵاتیـان ڕوون دەکەنـەوە و هانـی ئـەو نەخۆشـانە دەدەن کـە نەخۆشـی شـەکرە و نەخۆشـی بەرزبوونـەوەی فشـاری خوێنیـان هەیـە هەنگاوەکانـی خۆپاراسـتن پیـادە بکـەن و نـاوە نـاوە پشـکنینی تایبـەت بـە گورچیلـەکان بـۆ خۆیـان بکـەن. هەروەهـا لـەو ڕۆژەدا ڕۆڵ ببینیـن لـە بـڵاو کردنـەوەی هۆشـیاری دروسـتی و ڕۆشـنبیری گشـتی و ڕۆشـنبیر کردنـی کارمەندانـی تەندروسـتی و پزیشـکان سـەبارەت بـە مەترسـییەکانی نەخۆشـییەکانی گورچیلـە.

٣. ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی گێلی مەنگۆلی (World Down Syndrome Day): کـە دەکاتـە ڕۆژی (٢١)ی ئـاداری (٢٠١٤ز)، بـۆ ئـەم سـاڵ دەکاتـە (٩) سـاڵ کـە یـادی ڕۆژی جیهانیـی نەخۆشـی گێلـی مەنگۆلـی دەکرێتـەوە. هەمـوو سـاڵ لـەو ڕۆژەدا دەنگـی ئـەو کەسـانەی کـە یەکێکیـان نەخۆشـی گێلـی مەنگۆلـی بـەرز دەبێتـە بـەڵام لەگـەڵ ئـەوەش هێشـتا کاری زیاتـر هەیـە کـە بـۆ ئـەو جـۆرە کەسـانە بکرێـت. هـەر لـەو ڕۆژەدا، هەمـوو ڕێنماییـەکان بـۆ ئەوەیـە: کـە زانیاریمـان زیاتـر بێت بەرامبـەر نەخۆشـی گێلی مەنگۆلی، وە ئەگەر یەکێکت نەخۆشی گێلی مەنگۆلی هەبوو مانـای چ دەدات، هەروەهـا ئەوانەی نەخۆشی گێلی مەنگۆلی ڕۆلی خۆیان دەبێت لـە ژیانـی خێزانەکانیـان و کۆمەڵـگا.

٤. ڕۆژی جیهانیـی نەخۆشـی سـیل (World Tuberculosis Day): کـە دەکاتـە ڕۆژی (٢٤)ی ئـاداری (٢٠١٤ز)، هـەر لـە سـاڵی (١٩٨٢ز)ەوە کـە کۆمەڵـەی نێـو دەوڵەتـی بـۆ بەرەنـگار بوونـەوەی نەخۆشـی سـیل و نەخۆشـییەکانی سـینگ بـە بۆنـەوەی تێپـەڕ بوونـی سـەد سـاڵ بـە سـەر لـە دایـک بوونـی (ڕۆبـەرت کـۆخ) کـە لـە (٢٤)ی ئـاداری سـاڵی (١٨٨٢ز) لـە دایـک بـووە، وە بەکتریـای چیلکەیـی سـیلی دۆزییـەوە و ئـەو هەنگاوەی بووە یەکەم هەنگاو لە قەڵاچۆ کردنی نەخۆشی سیل. دواتر ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی لە ساڵی (١٩٩٦ز)ەوە، چووە ڕیزی ئەو ڕێکخراوانە بـۆ بـرەودان بـە ڕۆژی جیهانیـی نەخۆشـی سـیل.



خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:
د. ئازاد مەنتک

ستافی گۆڤار

دەستەی ڕاوێژکاران:
پرۆفیسۆر د. حمەنجم حمەفرج جاف
د. دەشتی بایز دزەیی
پرۆفیسۆر د. جەبار حسین
پرۆفیسۆر د. بەهرام ڕەسووڵ
پرۆفیسۆر د. نزار محمد محمدامین
پرۆفیسۆر د. جەواد فەقێ عەلی
پرۆفیسۆر ی. د. تەیب صابر کریم
د. نیاز شێخ جەواد بەرزنجی
د. جەنگی شەوکەت ساڵەیی

بەڕێوەبەری نووسین:
سەوزە سعدی سعید

دەستەی نووسەران:
د. خاوەر ئەحمەد موستەفا
د. خالص قادر ئەحمەد
د. داوود حسن ڕەمەزان
د. ئازاد موستەفا مەحموود
د. پشتیوان مامە خدر
د. حسین عەلی عبداللە
د. کەریم تۆفیق عارف
د.چرا کاوە حەوێزی

نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە بەغداد:
د.عبدالسلام صالح سلطان

نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە تاران:
د.معاف عبداللە کریم

بەڕێوەبەری ژمێریاری و کارگێری:
نەورۆز

پەیامنێر:
بەشدار حەمەد ئەمین

گرافیک:
کۆمپانیای کوێست کوین
٠٧٥٠٣٨٠٥٩٢٤

ناونیشان:
هەولێر - ١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧
www.pzishkmagazine.com

چاپخانەی ماردین - هەولێر
کۆمپانیای بلاڤ پەیک بلاوی دەکاتەوە



ئەم گۆڤارە لە سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
و سایتی گۆڤاری پزیشک بلاو دەبێتەوە.

www.pzishkmagazine.com
www.kds-erbil.org



پەیامی گۆڤاری پزیشک
تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ، نەک تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

OUR GOALS

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشک

١- بلاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆڵ بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاوولاتیانی کوردستان بەتایبەتی وڕۆشنبیرکردنی ئەوانەی بە کوردی دەدوین بە گشتی.
٢- بلاوکردنەوەی هوشیاری دروستی.
٣- ڕۆڵ بیبین لە دروست کردنی دوروبەری تەندروست. هەر کاتێک دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خوشی و خوشگوزەرانی و پیشکەوتن دادەبن و داهینانی نوی دروست دەدەکن.
٤- بوون بە پردێک لە نیوان پزیشکان و پزیشکان ، ناساندنی دەستکەوتە نوئیەکانی لە بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، ووریاکردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.
٥- بوون بە پردی پەیوەندی لە نیوان پزیشکان و هاوولاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرک و مافەکان و هەڵس وکەوتی هاوولاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی وولات.
٦- هەرکاتێک مروڤ جەستەر دەروونی ساغ بێت. ئەوکات: ڕۆلی کارا دەگێریت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نیودەوڵەتی. ڕۆڵ بینین لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.
٧- ناساندنی پیشکەوتنە پزیشکیەکان کەبە سەر بواری پزیشکی لە کورستان دا هاتووە، ئاشناکردنی هاوولاتیان بە سەر کەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.
٨- گرنگی دان بە میژووە پزیشکی لە کوردستان، ناساندنی بە جیهان و نەوەی نوی بەو میژووە گرنگەی پزیشکی کە لە کوردستان هەبووە وگەیاندنی بە نەوەی نوی بۆ زامن کردنی ئایندەی میللەت.
٩- بوون بە سەرچاوە و چاووگی زانستی پزیشکی (واتە مەرجەع) بۆ دانانی ڕینمایی و ڕیسای پزیشکی تایبەت بە هەرێمی کوردستان. لە گەڵ برەودان بە لیکۆلینەوەی زانستی دەربارەی نەخۆشییە باوەکان لە هەریمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بویان.
١٠-برە دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی (السیاحە الطبیة)، ڕاکیشانی هاوولاتیانی دەرەوی کوردستان بۆ چارەسەرکردنی لە ناو کوردستان، لە ئەنجامدا هینانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بیکاران.

● گۆڤاری پزیشک لە سەر ئەرکی دەزگای دیدەوان بۆ هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی بلاو دەبێتەوە.
● ژمارەی متمانە لە سەندیکای ڕۆژنامەنووسان (٢٧٨) لە بەرواری (٢٠١٠/٠٦/١٦ز).

CONTENT
Feb & Mar 2014

پێڕست



9



13



18



44



52



46

04 کچ لە چ تەمەنێک شوو بکات؟

تەلەفۆن زەنگی لێدا، هەلۆو!! باشی کاک دکتۆر؟! خۆش بیت. کێیت جەنابت؟

10 شیری دایک

لێکۆڵینەوە و دیارسە پزیشکییەکان هەموو ئەوە دەسەلمێنن، کە: شیری دایك باشترین خۆراکە بۆ کۆرپەکەی، وە هەموو پێکاهەتەکانی ...

14 سیل (تە دەڕوون) چییە؟

سیل نەخۆشییەکی پەتاییە میکرۆبەکانی تایبەت دروستی دەکات، پێی دەوترێت: بەکتریای ...

18 نەخۆشییە درێژخایەنەکانی گورچیلە

لە هەموو وولاتان، هەتا بە وولاتی ئەمریکاوەش ڕادەگات مرۆڤەکان بۆ ئەوەی خۆ لە نەخۆشییەکان بپارێزن، دەچن چەندەها ...

20 پزیشکی وەرزشی

یاریزان وەکو هەموو مرۆڤێکیتر تووشی نەخۆشی و ناریشەکانی هەموو کۆئەندامەکان ...

22 نۆڕینگە

و/ نەخۆشی چوورە میزکە یان هاتنە خوارەوەی میز دەگەل کۆخە یان پێکەنین یان هەلگرتنی شتی گرا و قورس زۆر باوە، وە بەتایبەت ...

30 نەخۆشی تای جەنگ

بەگوێرەی نووسراوێکی فەرمی وەزارەتی تەندروستی عێراقی فیدراڵ کە لە بەرواری (٢٠١٣/١١/٠٤ز) ...

32 شێرپەنجەی مەمک

و هۆیەکی سەرکی مردنە لە ئافرەتان. لە هەر هەشت ئافرەت، یەکێك شێرپەنجەی مەمکی هەیە یان تووشی ئەبێت لە ژیانیدا ...

36 دروستی منداڵ

هەر خانەوادەیەك یان هەر ماڵێك منداڵیان هەبێت، چەند ڕێنماییەك هەیە کە پێویست دەکات هەموو ...

38 گژوگیا دەرمان

بەکار هێنانی گژوگیا دەرمان بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی لە سەرەتای مێژووەوە دەستی پێکردووە ...

42 نەخۆشی گورگە سۆرە

نەخۆشی گورگە سۆرە دادەنرێت بە یەکێك لە نەخۆشییە ڕۆماتیزمییە درێژخایەنەکان ...

47 زانستی خۆراک ماددەی ئاسن

ئاسن (Iron): ماددەی ئاسن یەکێکە لە کانزاکانی پێویست کە لە خۆراکی مرۆڤدا ...

48 ژانی ددانەکان

ژانی ددانەکان یەکێکە لە نیشانە باوەکانی ددان، کە بە هۆیەوە خەڵکێکی زۆر سەردانی پزیشکی ددان ...

کچ لە چ تەمەنێك شوو بکات؟

تەلەفۆن زەنگی لێدا، هەلۆو!! باشی کاک دکتۆر؟! خۆش بێت. کێیت جەنابت؟! فلان، لە فلان رادیۆ و تەلەفزیۆن. کاک دکتۆر، بەرنامەکمان هەیە حەز دەکەین بەشدار بێت. بە چاوان، بەرنامەکەتان لە سەر چییە؟ کاک دکتۆر، بەرنامەکە لە سەر زەواجە. زۆر باشە، خوا یار بێت دێم. کاک دکتۆر، ئەمە سەر بە فلان ڕێکخراوی (ژن، ئافرەت، حورمە، خوشک، کچ)انین. ئەو بەرنامەیە لۆ ئەوەیە، کە: بگووترێت: زەواجی خزمان خراپە. ڕاوەستن، ئەوە کاری من ئەوە نییە. ئیشی هیچ دکتۆرێک نییە، بڵێت: زەواج خراپە!! بەڵکو هەموو کات (دکتۆر، مەلا، حاکم، باوک، دایک، کۆمەڵگا، دەسەلات..هتد) پێویست دەکات هاوار بکات و بڵێت: کوڕەکان ژن بێنن و کچەکان شوو بکەن. هەموو جۆرە زەواجێک کە بە گوێرەی ڕێنماییەکان بێت و لە هەموو کۆمەڵگاکان باشە، هەوڵ بدەن زەواج زۆر بێت. ئەمن وەکو دکتۆر، تەنیا ئەوەم لە سەرە کە بە کوڕە و کچە بڵێم پێش ئەوەی مارە بکرێن بێن پشکنینی پێش هاوسەرگیری بۆ خۆیان بکەن و هەتا ئەو پشکنینە بۆ خۆیان نەکەن لە یەکتری مارە نەکرێن. هەر بۆیە، باسی هەندێک سەرەتاییەکانی زانستی پزیشکیم لەوبارەیەوە بۆ کرد: بۆ ئەوەی کوڕەک خۆی بناسێت و بچێتە ناو تەمەنی باڵق بوون دەبێت وەزنی (55 کگم) بێت، وە کچ دەبێت وەزنی (45 کگم) بێت. وە خوناسین (باڵقبوون) پرۆسەیەکە هەروەک کوو گلۆپەک بە دەست نان لە پلاکی کارەباوە پێدەبێت، پرۆسەی خوناسینیش هەروایە و هەر هەندە پلی پێوەنرا، هەموو قۆناغەکان بە دوای یەکدا دێن. ئەوجا ماوەی تەواو کردنی ئەو پرۆسەیە لە کەسێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت، وە ماوەکەی لە نێوان (ساڵ و نیوەک تا حەفت ساڵە)، وە کە ئەو پرۆسەیە کە تەواو بوو کەسەکە تەواو بلوغ دەکات. وە کاتی دەست پێکردنی ئەو پرۆسەیە نازانرێت، لە کۆمەڵگایەکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت، ئەمەش بە گوێرەی باری ئابووری و دارایی و فەرهەنگی و کەشوهەوا و دەوروبەر و تەندروستی کەسەکە و بیر و بۆچوون و ئایین و پلەی کۆمەڵایەتی و خۆراک. هەر کەسێک لە تەمەنی حەفت ساڵی یان زووتر خۆ بناسێت، دەبێت سەردانی دکتۆر بکات، وە هەر کەسێک هەتا تەمەنی حەڤدە ساڵی خۆ نەناسێت، ئەوا: دووبارە پێویست دەکات سەردانی دکتۆر بکات بۆ لێکۆڵینەوە لە هۆکاری خونەناسینەکەی؟! ئەوجا لێرەدا، باسێکی حیسابی دێتە گۆڕێ لە وولاتێکی وەکو بەریتانیا ناوەندی تەمەنی خوناسین دە ساڵە، هەر بۆیە ئەگەر دوو کچت هەبوو یەکیان لە تەمەنی دە ساڵی خۆی ناسی و ئەویتر بۆ نموونە لە شازدە ساڵی خۆی ناسی، ئەوەی یەکەمیان بە ساڵ و نیوەکی پرۆسەکەی تەواو بوو، کەچی ئەوەی دووەمیان بە حەفت ساڵ تەواو بوو، ئەو کات: کچی یەکەمیان تەمەنی (10 + 1.5= 11.5) هەرچی ئەوەی دووەمیانە (17 + 7= 24 ساڵ)، کەواتە: ئەو کچەی یەکەمیان کە تەمەنی یازدە ساڵ و نیوە لە تەمەنی بایۆلۆجی هاوکووفی ئەو کچەیە کە تەمەنی بووەتە بیست و چار ساڵ. دەبێت هەموو ئەوە بزانین کە دوو تەمەن بۆ پێوان کردنی ژیانی مرۆڤەکان بە کاردێت، ئەوانیش: تەمەنی لە دایکبوون (کرۆنۆلۆجیکەل ئێج)، بۆنموونە: کەسێک لە (1980/07/01ز) لە دایکبووە و ئێستا تەمەنی سی و سی ساڵە، ئەویتر تەمەنی بایۆلۆجییە، کە دوو کچەکە نموونە بوون بۆ ئەمە. بەو بابەتەی زەواج پێوست دەکات بەشەکانی زانستی پزیشکی، وەکو: (کوێرە ڕژێنەکان (ENDOCRINE)، بۆماوەیی، پزیشکی گشتی، پزیشکی میزەڕۆ و پزیشکی ئافرەتان و لە دایک بوون هەمووی بەیەکەوە بڕیار بدەن. کەواتە: زەواج بە هیچ شێوەیەک خراپ نییە، وە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت، تەنیا ئەوە نەبێت ئێوەی ڕاگەیاندن هانی خەڵک بدەن کە پێش ئەوەی کوڕ و کچە لە یەکتری مارە بکرێن بێن پشکنینی پێش هاوسەرگیری بکەن. وە دوای ئەوەی پشکنینەکەیان کرد، دەرچوو: کە بۆ یەکتری نابن ئەوە کاری پزیشک نییە کە نەهێڵێت بۆ یەکتری بن بەڵکو تەنیا بە هەردووکیان دەڵێت و بڕیاردان بۆ کوڕە و بۆ کچەکە دەگەڕێتەوە، جاری واهەیە ئەگەر بە هەردووکیان بڵێیت منداڵتان نابێت هەر یەکتریان قەبوولە. هەموو ئەوە دەزانین کە زەواج کۆنتراکتێک، واتە: گرێبەستێکە لە نێوان دووان (کوڕ و کچ) بە دەستەبەر بوونی باری ئابووری و دارایی و کۆمەڵایەتی و فەرهەنگی و تاکەکەسی هەردووکیان. بۆیە لەو پرۆسەی هاوسەرگیرییە (زەواج) کوڕ و کچەکە گرنگن، ئەگەر بڕیاریاندا بۆ یەک بن ئەوا ئەوان بڕیارەکەیان لە دەستە.

• ژن و مێرد چەند ساڵیان بەین بێت، باشە؟

هەر کاتەک کچ و کوڕ هاتن، کە دەبنە ژن و مێرد و ئەوان ڕازی بوون ئیشی هیچ کەس نییە ڕێگری بکات چونکە تەمەن لە ڕۆوی پزیشکییەوە جوودایە وەک لەوەی کە خەڵک ئەژماردی دەکەن، هەر بۆیە بۆ پرۆسەی هاوسەرگیری تەمەن هەندە گرنگ نییە وەک ئەوەی کە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت. ئێمەی پزیشکان حەز ناکەین کە نەوەیەک (جیل) لە نەوەیەکیتر (جیلێکیتر) ژن بێنێت، هەموو کاتیش تەمەنی نەوەیەک بە سی و یەک ساڵ ئەژمارد کراوە. هەر بۆیە نێوانی ژن و مێرد ئەگەر سی ساڵیش بوو، بەمەرجێک هەردووک بە یەک ڕازی بوون!!! ئێمە دەنگ ناکەین بەڵکو ئەو کارە پەیوەندی بە هەردووکیانەوە هەیە. جاری واهەیە کچەک دوو هەڵبژاردنی لە پێشە، بۆ نموونە: کچەک تەمەنی بیست و یەک ساڵە و دوو کەس دەچن بۆ خوازبێنی یەکێکیان تەمەنی بیست ساڵە و نەخۆشی ڕەبۆ یان نەخۆشی شەکر یان نەخۆشییەکی زگماکی دڵ یان نەخۆشییەکی درێژخایەنی گورچیلە یان نەخۆشییەکی بۆماوەیی هەیە، وە ئەویتریان تەمەنی چل و یەک ساڵە بەڵام لە ڕووی بایۆلۆجییەوە تەمەنی بچووکترە و هیچ نەخۆشییەکی نییە!! ئەو کات ئەگەر کچەکە لە دوای ڕای پزیشک بێت و هەڵبژاردن بۆ پزیشکەکە بێت، پزیشک ئەو کەسە هەڵدەبژرێت کە تەمەنی چل و یەک ساڵە.

• لە چ تەمەنێک کچ شوو بکات؟

هەر کچەک سووڕی مانگانەی دیت، وە حەز بە شوو کردن بکات دەتوانێت شوو بکات. تەنانەت هەر کچەک بچێتە ناو پرۆسەی خوناسین و باڵقبوون دەتوانێت شوو بکات، هەندەک جار شوو کردنەکە دەبێتە هۆی زوو تەواو کردنی پرۆسەی



What Time Girl Should Be Marriage?



خۆناسینەکە و زووتر ڕێکبوونی سووڕی مانگانـە، وە هیـچ کاردانـەوەی خراپـی نییـە لـە سـەر پڕۆسـەی خۆناسـین. هـەر کچـەک پێش ئـەوەی شـوو بـکات، دەبێت درێژییەکـەی لـە (150 سـم) زیاتـر بێـت، ئەمـەش هەتـا بتوانێت زگ و زا بـکات. لـە وولاتانـی ڕۆژئـاوا حـەز ناکرێـت کـچ لـە هـەژدە بگرە لە بیست ساڵ کەمتر شوو بکات بـەڵام لـەو وولاتانـەی کـە موسـڵمانن کـچ هـەر خـۆی ناسـی دەتوانێـت شـوو بکات ئەگـەر هەموو لایەنەکانی پڕۆسـەی هاوسـەرگیری تـەواو بـوو، ئەمـەش لەبـەر ئەوەیـە لـەو وولاتانـەی ڕۆژئـاوا کـچ لـەو تەمەنـە هێشـتا بیمـەی تەندروسـتی هەیـە و ئەگـەر زگ بـکات و منداڵـی ببێـت، ئـەو کات: کۆمپانیاکانـی بیمـەی تەندروسـتی و حکومـەت لـە ڕووی مادديیـەوە زەرەر دەکات ئـەوە لـە لایـەک، لـە لایەکیتـرەوە کچەکـە لەوانەیـە لـە مـاوەی یـەک مانـگ لەگـەڵ چەنـد کوڕێـک بنووێت کـە لێرەدا دیـاری کردنـی باوکـی منداڵەکـە زەحمـەت دەکەوێت و باوکـی منداڵەکـە دیـار نابێت!! هەرچی لە وولاتانی موسڵمانە ئەو گرفت و ئاریشـانە نییـە. ئەگەر لـە ڕوویيەکیترەوە سـەیر بکەیـن، کچەکـەی کـە لـە دە سـاڵی خـۆی ناسـی و بە سـاڵ نیوەک پڕۆسـەکەی تـەواو کـرد. دوای ئـەوە بـۆ مـاوەی سـێ سـاڵ سـووڕی مانگانـەی ڕێـک نابێـت، وە هێلکەدانـان ڕوو نـادات. دوای ئـەوە بۆ سـێ سـاڵیتر هێلکەدانـان ڕوو دەدات بـەڵام بـە شـێوەی نارێـک، دواتـر بـۆ مـاوەی سـێ سـاڵیتر دەسـت پێدەکات کـە سـووڕی مانگانـەی وەکو ژنێکـی تـەواوی لـێ بێـت، کەواتـە: ئەگـەر کچەکـە زوو مێـردی کـرد، ئـەوا: دوای نـۆ سـاڵ لەوانەیـە ئەگـەری منداڵ بوونـی هەبێـت، ئـەو کچـەی کـە لـە تەمەنـی یـازدە و نیـو سـووڕی مانگانـەی دیـت، ئـەوا: (21.5 = 9 + 11.5) بۆیـە ماوەیەکـی کەمـی بـۆ دەمێنێتـەوە بـۆ زگ و زا کـردن چونکـە کـە یەکێـک شـوو دەکات پێویسـتە منداڵـی ببێـت و بۆیـە ماوەیەکی کەمـی لەبـەردەم دەبێت چونکە دوای تەمەنـی سـی سـاڵی و بەنـاو سـاڵ کەوتـن هەمـوو جـۆری نەخۆشـییەکانی درێژخایـەن لـە ژنەکـە و لـە کاتـی دووگیانی دەردەکەون، وە ئەگـەری بوونی نەخۆشـی بۆماوەیـی و نەخۆشـی زگماکـی و نەخۆشـی گێلـی مەنگۆلـی زۆر زیـاد دەکات. بـۆ ئـەوەی ژن و مێردێک منداڵیان ببێت، دەبێت سـەد و چار جار سـەرجێی بکـەن بەمەرجێـک لـە ژیانـی ڕۆژانەیـان هیـچ کەسـییان دەگـەڵ نەبێـت. واتـە ئەگـەر ژن و مێردێـک دوای یـەک سـاڵ منداڵیـان نەبـوو، ئـەو کات: بـە دوای چارەسـەری بـۆ منـداڵ نەبوونیـان بگەڕێـن، خـۆ ئەگـەر ژن و مێردەکە تەمەنیان گچکە بوو، ئەوا: هەتـا سـێ سـاڵان بەیەکـەوە بـن، وە ئەگـەر دوای سـێ سـاڵەکە منداڵیـان نەبـوو ئـەو کات بـۆ چارەسـەری بگەڕێـن. لـە هەمـوو دیراسـەکان دەرکەوتـووە، کـە: ئەو کچانـەی لـە تەمەنی جەوانـی و خۆناسـین تووشـی دووگیانـی دێـن، ئـەوا: ئاسـانتر جارێکیتـر دووگیـان دەبێـت، وە ژمـارەی زۆرتـر زگ دەکـەن و منداڵـی زۆرتریـان دەبێـت بـە بـەراوورد بـەو کچانـەی کـە لـە تەمەنێکـی درەنگتـر شـوو دەکـەن. سـەبارەت بـەوەی کـە لـە چ تەمەنێک کچ شـوو بکات؟ ئەوە هیچ کاری پزیشـک نییە، وە هیچ کات نابێت پزیشـکان لە ڕاگەیاندنەکان باس لە کاتێکی نموونەیـی بـۆ شـوو کردنـی کچـان بکـەن، هەمـوو مرۆڤـەکان بـەوە جوانـن کـە یـەک لەگـەڵ ئەوەیتـر جوودایـە. وە هـەر مرۆڤـە و خاسـیەت و سـیفاتی تایبـەت بـە خـۆی هەیـە، مـەرج نییـە هەمـوو منداڵەکانی یـەک دایک و باوک لە یەکتری بچن!! هەرچەندە

کەوتنە ناو قۆناغی خۆناسین (باڵق)بوون زۆر هۆکار بە یەکەوە دەوریان دەبێت لەوەی کە ئەو قۆناغە دەست پێبکات، لەوانە: بۆماوەیی، دەوروبەر، خۆراکی، تەندروستی، فەرهەنگی، کەشوهەوا، ئاینی. هەموو کات بۆ ئەوەی خۆناسین ڕوو بدات، پێویستی بە تەواو پێگەیشتن و کارا بوونی (hypothalamic – pituitary axis) هەیە. وە کاتەکان لە ناوچەیەکەوە بۆ ناوچەیەکیتر جیاوازی هەیە، تەنانەت لە کوردستان لە کاتی ئێستادا تەمەنی خۆناسین بە بەراوورد لەگەل کۆندا زووتر بووە، هەروەک چۆن لە سەرانسەری جیهاندا گۆڕانکاری تێکەوتووە. لە وولاتێکی وەکو (وویلایەتە یەککگرتووەکانی ئەمریکا) خۆناسین لە کوڕان لە نێوانە تەمەنی (9 – 14) ساڵیدا ڕوودەدات، وە تیایدا جووتە گوون پێدەگات و تۆو دروست دەکات و هۆرمۆنی نێرینە (androgen) لە کوڕاندا دەردەدرێت. هەرچی لە کچانە، ئەوا: لە وولاتی (ویلایەتە یەککگرتووەکانی ئەمریکا) لە نێوان (8 – 13) ساڵیدا خۆدەناسن، کە تیایدا مەمکەکان گەورە دەبن و بەژنیان درێژ دەبێت و ئەندامی زاوزێیان تەواو پێدەگات و گۆڕان لە جەستەی ڕوو دەدات بە هۆی کاردانەوەی هۆرمۆنی مێینە (ESTROGEN)، هەرچی مووی (بەر، بنهەنگڵ) و بۆنی جەستە و زیپکەیە، ئەوا: بە هۆی هۆرمۆنی نێرینە (androgen)ەوە دەبێت. لە (85%) ی کچان یەکەم نیشانەی خۆناسین بە دانانی بنی مەمک (breast buds)، کەچی لە (15%)ی کچان بە هاتنی مووی بەر دەست پێدەکات. هەرچی هەڵدانی بەژنی کچەکەیە و درێژ بوونی بالایەتی بە پێچەوانەی کوڕانەوە کچان زووتر بەژنیان هەڵدەدات، هەر لەگەل دانانی بنی مەمک (breast buds). دیتنی یەکەم سووڕی مانگانە زۆربەی کات دوای (18 – 24) مانگ لە دانانی بنی مەمک دەست پێدەکات [واتە: لە تەمەنی 12.8 ساڵی، لە نێوان (10 – 16) ساڵی].

•تەمەنی باڵقبوون(Overview of Adolescence):

هەرکە مرۆڤ بکەوێتە ناو تەمەنی باڵقبوون، ئەوا: گۆڕانکاری لە درێژی بالای و کێشی لەشی و نیشانە تایبەتییەکان بە سێکس، بۆ نموونە: لە پیاوان سمێل دەردەکەوێت، وە لە ئافرەتان سووڕی مانگانە دەبینرێت. تەمەنی باڵقبوون(Puberty) مانای ئەوە دەدات، کە ئەو کەسە توانای زۆربوون (reproduction)ی هەیە. وە هەروەها لە ڕووی دەروونییەوە کەسەکە ڕای لەخۆی دەبێت و بە خۆی دەنازێت، وە حەز دەکات کە سەربەخۆ بێت و حەز بە ڕەگەزی بەرامبەر دەکات. نزیکبوونەوە و مۆزە مۆز دەکات، حەز بە داهێنان دەکات. پزیشکان تەمەنی باڵقبوونیان بە گوێرەی فەرهەنگ و ئایین و باری کۆمەلایەتی کردووە بە چەند قۆناغێکەوە، لەوانە:

أ. تازە جەوان :(early adolscences)

کە لە (تەمەنی چاردە ساڵ و بەرەو خوارتر دەگرێتەوە) لەو تەمەنە کەسەکە حەز بەوە دەکات، کە: سەربەخۆ بێت و زۆربەی کات لە دەرەوەی ماڵ لەگەل هاوڕێیەکانی دەبێت بەلام هێشتا هەر پشت بە ماڵەوەی دەبەستێت. لەو تەمەنە جەوانەکە هەندە دوور تەماشا ناکات، وە هەروەها هاموشۆی بۆ دەرەوە لە هەموو کات لە ژێر



چاودێری باوانی دەبێت.

ب. جەوانی ناوەند :(Middle adolescence) کە لە تەمەنی (15 – 17) ساڵی، ئەو کاتەیە کە گۆڕانکاری زۆرتر ڕوو دەدات. لەو تەمەنە زۆرتر بڕادەری دەبێت و لە ماڵ زۆرتر دەچێتە دەرەوە، وە بیر و بۆچوونەکانی تەواو پێدەگات بەڵام هێشتا بیرێکی وا لە ئایندەی خۆی ناکاتەوە و بەرچاو ڕوونی نییە.

ت. جەوانی درەنگ :(Late adolescences) کە تەمەنی (18 – 19) ساڵییە، کە تیایدا خۆی توانای بڕیاردان و لێک جوودا کردنەوەی بە تەواوی کارەکانی هەیە، وە بەرپرسیاری تەواوی خۆی دەزانێت.

• مەترسییەکانی دووگیانی بوونی جەوان :(Risks to the Adolescent Mother)

1. مەترسییە فەسلەجییەکان (Physiologic Risks):
ئەو کچانەی کە تەمەنیان پازدە ساڵە و دووگیان دەبن هیچ مەترسیی فەسلەجییان ناکەوێتە سەر، وە وەکو ئەو کچانەن کە تەمەنیان لە سەرووی بیست ساڵییە و دووگیان دەبن. هەرچەند لەو تەمەنە ژنەکە کەمتر سەردانی پزیشکی ئافرەتان و لە دایک بوون دەکات، بەمەش لە چاودێری پزیشکی بە دوور دەبێت. هەر بۆیە بە هۆی گرنگی نەدان بە چاودێری دایکایەتی و دوور بوون لە خزمەتە تەندروستییەکان، ئەو دایکانە لەوانەیە زیاتر تووشی (زوو منداڵبوون (preterm) و منداڵی کێشی کەم (low-birth-weight) و لێکچوونی حەوز (cephalopelvic disproportion) و کەمخوێنی بە هۆی کەمی ئاسن (iron deficiency anaemia)، وە مێزی پرۆتیناوی و بەرز بوونەوەی فشاری خوێن (preeclampsia – eclampsia) لەو تەمەنەی چاردە ساڵ و کەمتر ئەگەر ژنەکە لە ژێر چاودێری پزیشکی ئافرەتان و لەدایکبوون بێت، ئەو مەترسییانەی نامێنێت. هەرچی ئەو کچانەن کە تەمەنیان لە نێوان (15 – 19) ساڵییە، ئەوا: هەروەک کچانی لەو تەمەنە گەورەتر دووگیان دەبن و مەترسییان هەروەک دووگیانی بوونی ئەوانە. لەو تەمەنە لە وڵاتانی ڕۆژئاوا لە ناو کچان نەخۆشییە گوزارەوەکان لە ڕێگای سێکسەوە زۆرە بەڵام لە کۆمەڵگا موسڵمانەکانی وەکو کۆمەڵی کوردەواری ئەو جۆرە گرفتانە نییە، بوونی ئەو جۆرە نەخۆشییانە لە دایکەکە مەترسی بۆ سەر ژیانی کۆرپەکە زیاد دەکات. وە هەروەها لە وڵاتانی ڕۆژئاوا دیاردەی جگەرەکێشان و خواردنەوەی مەی لەو تەمەنە هەیە، کە ئەو ڕەفتارانە کاردانەوەی خراپی لە سەر تەندروستی دایک و کۆرپەکە دەبێت، لە وڵاتانی موسڵمان ئەو ڕفتارانە (جگەرەکێشان، مەی خواردنەوە، مادده هۆش لابەرەکان..هتد) نەک کەمە بەڵکو هەر نییە. ئەگەر بە شێوەیەکی گشتگیر سەیر بکەین، دەبینین:

أ. پیتاندن (Fertilization) : زۆر ئاساییە کە توانای زگ و زا کردن لە تەمەنی بچووک زۆرترە، وەک لەوەی کە کچەکە چوو بێتە تەمەنەوە.

ب. شیرپەنجە: هەموو جۆرەکانی شیرپەنجە (سنداناری و سادە) و شیرپەنجەکانی (مەمک، منداڵدان و هێلکەدان)، بە شێوەیەکی بەرچاو کەمترە لەو ژنانەی کە لە تەمەنی زووەوە دەبێتە دایک و لە زووەوە شوو دەکات، واتە: وەکو هۆکارێکی خۆپاراستنە.

ت. دووگیانی لە دەرەوەی منداڵدان :(Ectopic Pregnancy) بینراوە کە لەو ژنانەی کە تەمەنیان لە سەرووی (35) ساڵییە، ئەگەری (1000/17.2) دووگیانییە. کەچی لەو ژنانەی کە تەمەنیان لە نێوان (15 – 20) ساڵییە، ئەگەری دووگیانی



بوونی بە دووگیانی لە دەرەوەی منداڵدان، نزیکەی (1000/4.5) دووگیانییە و ڕێژەکە لەوانەی کە تەمەنیان بچووکە کەمترە.

ث. لەبارچوون :(Abortion) لەبار چوونی کۆرپەکە بە نزیکەی دوو بۆ چوار ئەوەندە زیاد دەکات لەو ژنانەی کە تەمەنیان سی و پێنج ساڵ و سەرووترە.

ج. نەشتەرگەری قەیسەری (C/S) و زوو منداڵ بوون (premature Birth) و نەخۆشی زگماکی (Abnormality) و مردنی کۆرپە لە زگی دایکیدا (Child Death): لەگەڵ زیاد بوونی تەمەنی ژنەکە، لەگەڵ دووگیانی بوون ئەگەری دەرکەوتنی هەموو ئەمانە ڕوو لە زیادی دەکات.

ح. نەخۆشییە درێژخایەنەکان :(Chronic Disease) ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییە درێژخایەنەکان لەگەڵ بەناو ساڵ کەوتنی تەمەنی ژنەکە زیاد دەکات، وە ئەگەر دایکەکە نەخۆشی درێژخایەنی هەبوو، ئەوا: ئەگەری دەرکەوتنی مەترسییەکانی ئەو نەخۆشییە لە سەر دووگیانییەکە زیاد دەکات.

2. مەترسییە دەروونییەکان :(Psychologic Risks) گۆڕانی دەروونی زۆر هەر لەگەڵ زانینی ئەوەی ژنەکە دووگیانە ڕوو دەدات، وە ژنەکە ترسی بوونی منداڵەکەی هەر لە خولیاییە. ئەوانەی کە تەمەنیان لە چاردە و بەرەو خوارترە هەموو جارێک بە هاوەڵی دایکی یان خەسووی سەردانی پزیشکی ئافرەتان و منداڵ بوون دەکات، وە هەموو کات بڕیاردان لە دەست لەخۆ گەورتریتی. وە دووگیانییەکە کاردانەوەی لە سەر باری دەروونی کچەکە دەبێت، وە بەتایبەت لەگەڵ گۆڕانکارە فەسلەجییەکان ئەو دووگیانییەشی بێتە سەر. لە تەمەنی (15 – 17) ساڵی زۆرتر لە بارودۆخەکە خۆشارزاتر نیشان دەدەن، وە هەموو کات خاوەن بڕیار دەبن بە خۆیان. لە تەمەنی هەژدە و سەرووتر ئەوانە لایان ئاساییە دەبێت، وە لەگەڵ مێردی خۆیان دێن بۆ لای پزیشک، وە باری دەروونی زۆرتر جێگیرە. هەرچی لە وڵاتانی ڕۆژئاوایە کاریگەری دەروونی دەوری زۆری هەیە، ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە لەو وڵاتانە کچە جەوانەکان لە دەرەوەی سنووری خێزان دووگیان دەبن، بۆیە: ترسی زۆریان دەبێت و تووشی باری دەروونی خراپ دەبن لەوەی کە خێزان و دەوروبەر



ئەو دووگیانییە قەبوول نەکەن، وە یان بیری کچەکە بۆ تێچوون و باری دارایی بچێت، ئەوە سەرەڕای کۆمپانیاکانی دڵنیایی لەو وولاتانە حەز بەوە ناکەن کە کچەکە هێشتا تەمەنی نەگەیشت بێت بە هەژدە یان بیست ساڵ دووگیان بێت چونکە تێچوونەکانی خۆی و کۆرپەکەی دەکەوێتە سەر کۆمپانیاکانی دڵنیایی. لە وولاتانی موسڵمان و کوردەواری، کۆمپانیای دڵنیایی و ئەو مەترسییانەمان نییە بۆیە کاردانەوەی دەروونی دووگیانی جیاوازی هەیە.

3. مەترسییە کۆمەڵایەتییەکان :(Sociologic Risks) کچەکە هان دەدرێت بەوەی کە بە خێرایی قۆناغی جەوانی جێ بهێڵێت و ببێتە خاوەنماڵی خۆی، کە لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە گۆڕانکاری بەسەر دادێت. زۆربەی کات ئەو کچانە لە قوتابخانە دەردێن، بۆیە: خوێندن تەواو ناکەن و لە داهتوو کاریان کەمتر بۆ مەیەسەر دەبێت، هەرچەند لە کوردەواری و کۆمەڵگای موسڵمانان خەرجی ماڵ بە تەواوی لە ئەرکی پیاوە. زۆربەی کات ئەو کچانەی کە زوو شوو دەکەن جگە لەوەی کە خوێندن تەواو ناکەن و نەخوێندەوار دەردەچن، لە هەمان کاتدا ئاستی ڕۆشنبیریان هەندە نابێت. وە ئەگەر کچەکە و مێردەکەی تەمەنیان بچووک بێت زۆرتر خێزان و خزم و کەسەکانیان دەست لە کاروباریان وەردەدەن، وە زۆرتر تووشی ئاریشە دەبن و ئەگەری لێک جیابوونەوەیان زۆرتر دەبێت. هەرچەند ئەگەر کچەکە بە زوویی شووی کرد بەڵام ماڵە مێردی کەسی نزیکی خۆی بوو یان خەسووەکەی بە ژیرانە هەڵسوکەوتی دەگەڵ کرد، ئەو گریمانەیە کەمتر دەبێت بەڵام هێشتا هەر ئەگەری ئەوە هەیە لەبەر ئەوەی تەمەنیان بچووکە کەسانێتر بێنە ناوبەینیانەوە.

4. مەترسی بۆ سەر کۆرپەکە :(Risks for her Child) لە وولاتانی موسڵمان کۆرپەی ئەو چەشنە ژنانە، هیچ مەترسییەکیان لەسەر نییە چونکە زۆربەی کات ئەو خێزانە بچووکە لەگەڵ مارەبابی کورەکە دەبن و هەموو کاتیش کچەکە کەسێکی نزیکی دایک یان باوکی کورەکەیە. هەرچی لە وولاتانی ڕۆژئاوایە، ئەوا: کاتێک ژنەکە لە تەمەنی جوانی دەبێتە دایک، مەترسی زۆر دەکەوێتە سەر کۆرپەکە چونکە ئەو جۆرە خێزانانە هەموو کات گرفتی دارایی و نەبوونیان هەیە، وە لەبەر ئەوەی لە ڕووی کۆمەڵایەتی و داراییەوە جێگیر نیین، بۆیە: زۆر جار ئەو جۆرە خێزانانە هەڵدەوەشێنەوە. هەروەها زۆر کات ئەو جۆرە دایکانە تووشی گرفتی ڕەفتاری و خراپبوونی باری کەسایەتی و خراپ بەکارهێنانی دایکەکە، وە هەروەها منداڵی ئەو جۆرە دایکانە زۆربەی کات ناچنە قوتابخانە چونکە سەرپەرشتیاری تەواوی نییە، بۆیە: لە ژیانیشیان سەرکەوتوو نابن.

• لایەنی یاسایی (لە لایەن مافپەروەر):

لوقمان فاروق نانەکەلی ئامادە کراوە): یاسای ژمارە (15)ی ساڵی (2008ز) یاسای هەموار کردنی جێبەجێ کردنی یاسای باری کەسێتی ژمارە (188)ی ساڵی (1959ز)ی هەموار کراو لە هەرێمی کوردستان لە ئەنجوومەنی نیشتیمانی کوردستان... ماددەی (5)، یەکەم: کارکردن بە حوکمی بڕگە (1) لە ماددەی (8) ئەو یاسایە ڕادەگیرێت، ئەوەی خوارەوە جێی دەگرێتەوە: -1 هەر کەسێک (16) ساڵی تەمەنی تەواو کرد و داوای هاوسەرگیری کرد، دادوەر بۆی هەیە ڕێگای پێ بدات (ئەگەر دەرکەوت شایستەیی و توانای جەستەیی هەیە) ئەوەش دوای ڕەزامەندی و سەرپەرشتیاری وەلی شەرعی دەبێت. ئەگەر سەرپەرشتیار ڕێگر بوو، ئەوا: دادوەر داوای لێدەکات بۆ ماوەیەکی دیاری کراو قایل بێت (ئەگەر ڕەخنەی نەگرت یان ڕەخنەکەی شایستەیی ئەوە نەبوو گوێی پێ بدرێت)، ئەوا: دادوەر ڕێگای ئەو هاوسەرگیرییە دەدات. دووەم: بڕگە (یەک) بە زنجیرە (3) دەخرێتە سەر ماددەکە، بەو جۆرەی خوارەوە: -3 دایک بە سەرپەرشتیار (وەلی امر) دادەنرێت – کە باوک مرد بێ یان دیار نەبێ و دایکەکە بە خێوی کرد بێ و لە لای بێ.

• لایەنی ئایینی:

لە هەموو ئایینەکان گرنگی بە پرۆسەی هاوسەرگیری دراوە، وە هەموو ئایینەکان هانی هاوسەرگیری دەدەن و لە هەمووانیش گەیشتن بە تەمەنی بالقبوون و هۆش بە پێوەر دانراوە بۆ ئەوەی پرۆسەی هاوسەرگیری بکرێت. گۆڤاری پزیشک، سەبارەت بەوەی کە لە چ تەمەنێک کچ شوو بکات، باشە؟! پرسیارێکی ئاراستەی یەکێتی زانایانی ئایینی ئیسلامی کوردستان کرد بوو، وە وەرامی بە نووسراوی ژمارە (847) لە بەرواری (2013/12/31ز) دراوەتەوە، بەمشێوەیە: نووسراوتان ژمارە (473) لە (2013/12/28ز)، سەبارەت بە پرسیارەکەتان، ئەوا: لیژنەی فەتوا، دەڵێت: (بە پێی شەریعەتی ئیسلام سەبارەت بە شووکردنی کچ، تەمەنی (بالغ) بوون هەژمارد دەکرێت بۆ شوو کردنی کچ، وە بە پێویستی دەزانین، کە: کچ لە تەمەنی (15) ساڵ کەمتر بە شوو نەدرێت).

• ئامارەکان:

لە وولاتانی جیهانی سێیەم یەک لە هەر سێ کچ پێش تەمەنی هەژدە ساڵی شوو دەکات، وە یەک لە حەفت کچ پێش تەمەنی پازدە ساڵی شوو دەکات. ئەمەش مانای ئەوە دەدات، کە ساڵانە پێنج ملیۆن کچ پێش تەمەنی پازدە ساڵی شوو دەکەن لەو وولاتانەدا! ئەگەر وابڕوات بە گەیشتن بە ساڵی (2020ز)، نزیکەی پەنجا ملیۆن کچ پێش تەمەنی پازدە ساڵی شوو دەکەن.

Mass Gathering Medicine

طب التجمعات البشرية

د.عبدالسلام صالح سلطان

پزیشکی کۆمەڵگا مرۆڤایەتییەکان

پزیشکی کۆمەڵگا مرۆڤایەتییەکان یان پزیشکی ئۆردوگا مرۆییەکان یان پزیشکی ژمارەیەکی زۆر لە خەڵک تەواو پڕ بە پێست و مانی (Mass Gathering Medicine)ە، کە بۆ یەکەم جار گوێم لەو زارەوەیە بوو لە کۆڕێک بوو، کە وەزارەتی تەندروستی حکومەتی عێراقی فیدراڵ لە ڕۆژی (٢٠١٣/٠١/٢١ز) سازی دابوو. ئەو زارەوەیە بۆ ئەوە بەکاردێت، کە: بریتییە لەو پسپۆڕییەی کە گرنگی بە چاککردن و نەهێشتنی ئەو ئاریشە تەندروستییانە دەدات کە بەرەو ڕووی ژمارەیەکی زۆر لە خەڵک دەبێتەوە کە لە جێگایەکدا کۆدەبنەوە، کاتێک دەزگا و دامەزراوە تەندروستییەکان توانای پێشکەش کردنی خزمەتگوزاری تەندروستیان بۆ ئەو ژمارە زۆرە نییە، لەبەر ئەوەی لە توانایان دانییە. وە وەزارەتی تەندروستی عێراقی فیدراڵ دوای پرۆسەی ئازادی زۆرتر گرنگی بەو لایەنەی پسپۆڕی پزیشکی داوە، ئەمەش چونکە دوای ئەو بەروارە ژمارەی خڕ بوونەوە و کۆبوونەوەی ژمارەیەکی زۆر لە خەڵک لە شوێنێکدا زۆر بوو، بۆ نموونە: لە مەراسیمی ملیۆنییەکانی شیعەکان کە ساڵانە شارەکانی عێراق لە نەجەف و کەرەبەلا بە خۆیەوە دەبینێت. وە یەکێک لەو نموونانەی کە وەک تراژیدیایەک بوو، ئەوەی دووپات کردەوە کە عێراق پتر لە جاران پێویستی بەو جۆرە پسپۆڕییە پزیشکییەیە، کە ئەوە بوو لە سەر بەرزە پردی ئەئیمە (جسر الامە) ڕوویدا، کاتێک یەکێک لە بەکرێگیراوان ئەوەی بڵاو کردەوە کە کەسێک لە نێوانیان هەیە و خۆی ئامادە کردووە بۆ تەقینەوە، کە بووە هۆی ئەوەی ژمارەیەکی زۆریان خۆ دە بەرزە پردەکە باوێن یان ببێتە قەرەپەستانێ و بەسەر یەکتری بکەون و ژمارەیەکی زۆر بریندار ببن، وە نزیکەی (١٢٠٠) کەس بمرێت. وڵاتی عێراق پێویستی بە پسپۆڕانی ئەو بوارە هەیە، بە جۆرێک کە بە چاوێکی دوور بین سەیری کەرتی تەندروستی بکات. وە ئەو ڕێکارانە بزانێت کە لە کاتی کۆبوونەوەی ژمارەیەکی زۆر لە خەڵک لە یەک شوێنی دیاری کراو دەبێت بیان گرێتە بەر لە پێش و لە کاتی و لە دوای کۆبوونەوەکە، لە ڕووی توانای مرۆیی و ئامێر ودەوروبەر.

بە جۆرێک کە بیردۆزی (هادون) لە بواری کەمکردنەوەی مەترسی لە کاتی کۆبوونەوەی ژمارەی زۆر لە خەڵک لە یەک شوێندا، وە ئەوانەی لە هەمان کاتدا خزمەتگوزاری پێشکەش دەکەن لە سێ ڕووەوە:

١. **چۆنیەتی دیاری کردنی مەترسییەکان:** لەوانەیە ئەگەری چ هەیە ڕووبدات؟ وە دیاری کردنی دیاردە تەندروستییەکان و ئەو پەتا و ئافەتانەی کە بە هۆی ئاو و خۆراک، وەکو: زگچوونەکان، وە ئەوانەی لە ڕێگای هەوا و کۆئەندامی هەناسەوە بڵاو دەبنەوە، وەکو نەخۆشییە پەتاییە ئەنفلەوەنزاییەکان و هەوکردنی پەردەمی مێشک، وە نەخۆشییە درێژخایەنەکانی وەکو نەخۆشی شەکرە، وە بەرکەوتنە دەرەکییەکان، وەکو: شکانی سەرکی ئێسکی قاچ لە بەناو ساڵ کەوتووان. وە دەوروبەر وەکو ڕۆژبردن و تەزییاتی سەرمای و پێوەدانەکان و مێرووی مەلاریا، وە بارە دەروونییەکانی وەکو ترسی زۆر، وە کارەساتی ڕووداوە سروشتییەکان وەکو لافاو و باران، هەتا چەند ئەگەری ڕوودانیان هەیە، وە چۆن مەترسییەکانی کەم دەکرێتەوە.

٢. **تۆمار کردنی پەتاکان:** بۆ وەرامی پرسیارەکان، لە شێوەی: چۆن دەزانین ئەوەی کە ترسی ڕوودانیمان دەکرد، ڕوویدا؟ چۆن تۆماری بکەین؟ هەندەک جار چەند بنکەیەکی تەندروستی کەم هەڵدەبژێرین، بۆ ئەوەی شارەزای ئەو ئاریشانە ببین کە بەرەنگاری ئەو هاووڵاتیانە دەبێتەوە کە سەردانی بنکە تەندروستییەکان دەکەن. وە ئەو ڕاپۆرتانەی کاروباری ڕۆژانە چین، کە پێویست دەکات هەموو ڕۆژ بنێردرێن؟ وە تۆمار کردنی ڕووداوەکان و ئەو نیشانانەی کە پێویستیان بە پشکنینی خێرا دەبێت، وەکو: تا و نەزیفی (خوێنبەربوون) و زگچوونی زۆر کە ڕشانەوەی دەگەل دابیت.

٣. **کاردانەوەکان چین؟** وە توانای دەزگا و دامەزراوە تەندروستییەکان، وە چۆن بەرەنگاری پەتا و ئاریشە تەندروستییەکان دەبینەوە، وە هەروەها چۆنیەتی ڕێکخستنی پەیوەندییەکان لەگەل لایەکانیتر کە یارمەتیدەرن. ئەوەش لە بیر نەکەین کە هەندێک جۆری نەخۆشی و پەتا هەن، کە ماوەی متبوونیان لە چەند ڕۆژێکەوە بۆ حەفتە دەبێت، هەر بۆیە: لایەنە پەیوەندیدارەکان پێویست دەکات خزمەتەکانیان هەتا دوای کۆبوونەوەکان بخایەنێت، وە تۆمارکردنی هەر حالەتێک لە کاتی گەڕانەوەی ئەو ژمارە زۆرە لە خەلکی بۆ ماڵەکانی خۆیان.

٤. گۆڤاری لانسێتی بەریتانی نموونەی زۆری دەربارەی ئەو ئاریشانە بڵاو کردەوە، کە: دوای کۆبوونەوەی ژمارەیەکی زۆر لە خەلکی لە یەک شوێن ڕوویانداوە، بۆ نموونە: ئەو ڕووداوانە کە لە ڕۆژانی حەجی حاجیانی موسڵمان بۆ ماڵی خودا لە ساڵی (١٩٨٧ز)دا ڕوویاندا، کە پەتای هەوکردنی پەردەی دەماغ بڵاوەی لێکرد. وە هەروەها مردنی ژمارەیەکی زۆر لە حاجیانی ماڵی خوا بە هۆی قەرەباڵغی قەرەپەستان لە ساڵی (١٩٩٠ز) کە ئەمە بووە هۆی ئەوەی ئەوانەی کە سەرپەرشتیاری پرۆسەی حەج دەکەن بڕیار بدەن کە بەرزە پرد و تونێل وەک ئاسانکارییەک بۆ حاجیان دروست بکەن بەتایبەت لە کاتی ڕەجم کردنی شەیتان، وە هەروەها ئەو ئاگرەی کە لە ساڵی (١٩٩٧ز) کەوتەوە. وە هەروەها نموونەیەکیتر بریتی بوو لە: بڵاو بوونەوەی سۆریکە لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە دوای یارییە ئۆلۆمپییەکان و نەخۆشی مەلاریا لە ئەورووپا لە ساڵی (١٩٩٦ز)، هەر لەبەر ئەوە بوو وەزیرانی تەندروستی عەرەبی بڕیاری ئەوەیاندا: کە حەجییان بۆ ئەو کەسانە قەدەغە کرد، کە تەمەنیان لە سەرووی (٦٥) ساڵییە لە ترسی پەتا و نەخۆشی ئەنفلەوەنزا.



شیری دایك

لێکۆڵینەوە و دیارسە پزیشکییەکان هەموو ئەوە دەسەلمێنن، کە: شیری دایک باشترین خۆراکە بۆ کورپەکەی، وە هەموو پێکاهەتەکانی خۆراک و کانزا و توخمە پێویستییەکانی بۆ گەشەی کورپەکە تێدایە. بۆ هەموو ژنێک پێویستە ئەوە بزانێت کە شیرپێدانی سروشتی بۆ یەکەم شەش مانگی کورپەکەت کیفایەتە و کورپەکەت مفای تەواوی لێدەبینێت، وە دوای شەش مانگی دەگەڵ شیری خۆت دەست بە پێدانی خۆراکیتر بکە و شیری خۆتیش هەر بدە بە منداڵەکەت. ئەو قسەیەی لە ناو ژنان باوە، کە: (شیرم تێدا نییە!!) ئەوە هیچ راستییەکی زانستی نییە و هەموو دایکێک بە گوێرەی پێویستی کورپەکەی شیری دێتی و چەند منداڵەکەت قووم لە گوێ مەمکت بدات، هەندە زیاتر مەمکت شیری زیاتری دێتی.

• باشییەکانی شیری دایک، ئەمانەن:

١. سوودەکان بۆ دایکەکە:

أ. شیر پێدانی سروشتی یارمەتی خێرا گەڕانەوەی منداڵدان دەدات بۆ قەبارەی پێش منداڵ بوون و ویلادە، وە هەروەها ئەگەری خوێنبەربوون و نەزیفی دوای منداڵ بوون (ویلادە) کەم دەکاتەوە و دایکەکە زوو دەکەوێتەوە سەر پێ.

ب. بە رێگایەکی زۆر ئاسان و سروشتی دادەنرێت بۆ رێگری گرتن لە دووگیان بوون، وە وەکو هەنگاوێکە بۆ رێگەگرتن و مەنعی دووگیانی.

٢. سوودەکان بۆ کۆرپەکە:

أ. شیری دایک هەر کات بتەوێت ئامادەیە، گەرمە و بەتامە و پلەی گەرمی لە پلەی گەرمی منداڵەکە نزیکە و هەروەک پلەی گەرمی لەشی منداڵەکەیە.

ب. هەموو پێکاهەتەکانی خۆراکی پێویستی بۆ کورپەکە تێدایە، بۆ نموونە: پرۆتین، شیری دایک جۆرە پرۆتینێکی تێدایە کە هەرس کردنی زۆر ئاسانە، چەوری شیری دایک چەوری پێویستی تێدایە بۆ گەشە و پێشکەوتنی مێشکی منداڵ، ئەوانەی شیری دایکی خۆیان دەخۆن بیریان تیژترە بە بەراوورد بەوانەی کە شیری قووتوو دەخۆن و لە ئایندە زیرەکترن. هەرچی سەبارەت بە کاربۆهیدراتە، ئەوا: شیر دایک شەکری شیری (لاکتۆز) تێدایە، کە یارمەتی مژینی توخمەکانی کالسیۆم و فسفۆر و ئاسن دەدات. وە هەروەها شەکری شیر بۆ گەشەکردنی مێشک پێویستە، هەروەها شیری دایک هۆکاری گەشەی مێشکی تێدایە (Brain Growth Factor) کە یارمەتی گەشەی مێشکی منداڵەکە دەدات.

ت. بەرگری لەشی منداڵەکە پتەو و بەهێز دەکات: کە منداڵەکە بەرگری لەشی بەهێز بوو، ئەوا: لە تووشبوون بە هەوکردن و نەخۆشییەکان بە دوور دەبێت. شیری دایک هۆکاری ئینتەرفیرۆنی تێدایە کە بەرگری دژی ڤایرۆسەکان پتەو دەکات، وە دژی ڤایرۆس و پالاوتەکان شەڕ دەکات، هەروەها شیری دایک تەژییە لە فاکتەر و هۆکاری دژ بە هەوکردنەکان کە ناهێڵێت منداڵ تووشی هەوکردن بێت، وە منداڵەکە دوور دەبێت لە ئالووشی و حەساسیە.

ث. هەموو ئەو دەسەلمێنن، کە: ئەو منداڵانەی شیری دایکی خۆیان دەخۆن لە ئایندە لە زۆر نەخۆشی بو دوور دەبن، وەکو: نەخۆشی شەکر، نەخۆشییەکانی دڵ، نەخۆشی رەبو و نەخۆشی قەڵەوی لە ئایندەیان لەو جۆرە نەخۆشیانە دوورن.

٣. سوودەکانی هاوبەش بۆ دایک و کۆرپەکە: شیر پێدانی سروشتی پەیوەندی نێوان دایک و کورپەکەی پتەو دەکات، بە جۆرێک منداڵ چەند بۆنی دایکی بکات هەست بە دڵنیایی و ئارامی دەکات. وە منداڵەکە لەبەر ئەوەی پەیوەندی پتەوی لەگەڵ دایکەکەی هەیە، بۆیە: باری دەروونی ئارام و جێگیر دەبێت. وە لە ئایندەدا منداڵەکە لە هەموو نەخۆشییە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان بە دوور دەبێت، وە یارمەتی جێگیر بوونی باری کۆمەڵایەتی هەموو کۆمەڵگایەک دەدات، بەمەش هێمنی و ئارامی و خۆشگوزەرانی بۆ ئەو کۆمەڵ و کۆمەڵگایە فەراهەم دەبێت لە ئایندە.

٤. خێزان: شیر پێدانی سروشتی هیچ



قورساییەکی دارایی ناخاتە سەر بوودجەی خێزان و هیچ پارە و تێچوونی نییە، وە ئەو پارەیە بۆ لایەنێتری خۆشگوزەرانی خێزانەکە تەرخان دەکرێت، وە بەم جۆرە خێزانەکە سەر کەوتوو دەبێت.

• **کەی مەمکی دایک شیری تێدا پەیدا دەبێت؟** هەر لە یەکەم چرکەی بوونی منداڵەکە هەتا (3 – 4) ڕۆژی یەکەم مەمکی دایک ژەک (Colostrum) دروست دەکات، ئەوەش ئەو شیرەیە پێش دروست بوون و توانای مەمکی دایکەکە لە شیری ئاسایی دەبێت. ژەک بۆ کۆرپە زۆر گرنگە، پڕە لە هەموو پێکهاتە پێویستەکان، وە پڕە لە ئەو هۆکارانەی کە بەرگری لەش بەهێز دەکەن کە لە هیچ جۆرە شیرێکیتر دانییە!! ژەک بە هێواشی و لەسەرەخۆ لە مەمکی دایک دێت، هەتا کۆرپەکە تەواو فێری مژین و قووتدان و هەناسەدان بێت، هەروەک ڕاهێنانەکە بۆ منداڵ و کۆرپەکە بۆ ئەوەی فێری خواردن بێت و خوای گەورە پرۆسەکەی وادانــاوە لەو ماوەی سەرەتاییە بەو شێوەیە فێری خواردنی بکات. کە کۆرپەکە تەواو فێری شیر خواردن بوو، ئەو کات بڕی شیرەکە وورده وورده زیاد دەکات. دوای ئەو (3 – 4) ڕۆژە جۆری شیرەکە لە (ژەک) ەوە دەگۆڕێت بۆ شیر (transitional milk)، کە هەتا (10) ئەو جۆرە شیرە دەبێت، دواتر دوای ئەو (10) ڕۆژە دەبێتە شیری تەواو .(mature milk) ڕۆژ بە ڕۆژ بڕی شیری ناو مەمک زیاتر دەبێت، هەر چەند منداڵ قووم لە مەمکی دایکی بدات بڕەکەی زۆرتر دەبێت، هەر بۆیە: دایکان مەترسێن و شیری خۆتان بدەن بە کۆرپەکەتان. ئەوانەی کە بە نەشتەرگەری (قەیسەری) منداڵیان دەبێت، بڕۆکەک کەمتر شیرەکەیان زیاد دەبێت لەگەڵ ئەوەش بەردەوام بە شیری خۆت بدە منداڵەکەت، هەتا بڕی شیر هاتنەکە زیاتر بێت. زۆر دەگمەن دایک دوای منداڵ بوون مەمکی شیری نایەتی، ئەگەر دوای (72) سەعات مەمکی دایکەکە شیری نەهاتی، ئەوا: دەبێت پەیوەندی بە پزیشکەوە بکرێت هەتا شیرێکی بۆ بنووسی، هەتا ئەو وەختەی دایکەکە شیری دێتی.

• **کەی دەست بە شیر پێدانی سروشتی بکرێت؟** هەر لە یەکەم دوو سەعاتی دوای منداڵ بوون و وێلادە پێویستە شیر بدرێت بە کۆرپەکە، چونکە دوای ئەو ماوەیە دایکەکە شەکەت و ماندووە و حەز بە خەو دەکات. پێویستە هەموو کات دوور بن لە پێدانی شیری مەمە یان مەمەی ووشک بە کۆرپەکە چونکە بەو شێوەیە کۆرپەکە گوی مەمکی دایکەکە و سەری



مەمەکەی لێ تێکدەچێت، بۆیە باشترین شیر شیری دایکە.

• کەی کۆرپەکەت شیر دەدەیت؟

منداڵ و کۆرپە ڕۆژانە (8 – 12) جار شیری پێدەدرێت، وە بۆماوەی (10 – 15) دەقیقە لە سەر هەر لا مەمکێک دەمێنێتەوە، هەر شیرت دایی هەوڵ بدە لە هەردوو مەمک بیدەیتی. نابێت دایک ڕاوەستێت، هەتا منداڵەکەی بگرییت ئەو کات شیری پێبدات. زۆر نیشانە هەیە کە کۆرپەکە دەیکات پێش ئەوەی بگرییت مانای ئەوە دەدات کە کۆرپەکەت برسیەتی، لەوانە:

1. ئەگەر منداڵ زۆر سەر بابدات.
2. دەمی بکاتەوە.
3. زمان دەربهێنێ.
4. پەنجەی لە دەمی بکات یان پەنجەی بمژێت.
5. دەنگە دەنگی بکات و نووزەی بێت.
6. لێوی بکرۆژێ و مچو مۆچ بکات.
7. ئەگەر لووتی (کەپووی) بە سینگی دایک دابهێنێت، کاتێک لە باوەشی دایکیتی.
8. ئەگەری سەری بەر هەر شتێک بکەوێت یەکسەر دەمی بۆ ئەو لایە دەجوولێنێت.

• چۆن لە شیر خواردنی منداڵەکەت دڵنیا دەبیتەوە؟ زۆر لە دایکان دەڵێن: کە منداڵەکەمان مەمک ناگرێت یان مەمک نامژێت بەتایبەتی ئەگەر دایکەکە نۆبەرەی بێت. پێویستە دایک هەندەک تێبینی لە منداڵەکەی بە هەند وەر بگرێت:

1. قەت بە تۆبزی و بە خوورتی شیر مەدە منداڵەکەت، وە چاوەڕێ مەکە هەتا دەگرییت ئەو کات شیری بدەیتێ بەڵکو پێشتر شیری بدەیێ.
2. دڵنیابە لەوەی کۆرپەکەت دەمی تەواو کردۆتەوە، وە زمانی بۆ خوارەوەیە.
3. گۆی مەمکت بە دەستت بگرە، بە جۆرێک: پەنجەی شادە لە سەر گۆی مەمک و پەنجەکانیتری بە بن مەمک گیر بکە. چاوەڕێ بکە منداڵەکەت لە خۆیەوە دەمی بکاتەوە (نەکەی بە هێز و قووەت دەمی بکەییەوە)، کە دەمی کردەوە هەموو گۆی مەمکت بخە ناو دەمی منداڵەکەتەوە هەرچەند دەچێت بابچێت هەتا دەوروپشتە تۆخەکەی گۆی مەمکیشت بچێت ئاساییە.

دایک دەبێت دڵنیا بێت کە کۆرپەکەی لووتی (کەپووی) تەواو بە مەمکی وەناوە بەڵام نەبووبێیە هۆی بەین تەنگ بوونی، واتا: تەنیا کەپووی بە مەمکی وەنی، نەک لێی گیر بکات. ئاگات لە مشە مشی منداڵەکەت بێت و سەیری بکە بزانە بە ئاسانی شیر قووت دەدات، لە سەرەتا لەوانەیە بۆ ماوەی یەک خولەک هەست بە ئازارێک لە گۆی مەمک بکەیت بەڵام ئەوە هیچ نییە و بەردەوام بە، وە ئەگەر ئازارەکە بەردەوام بوو، ڕاوەستە!! گۆی مەمکت دەربێنە و دواتر بە شێوەیەکی دروست بیخەرەوە دەمی کۆرپەکەت. وە قەت مەمکت لە دەمی منداڵەکەت دەر مەهێنە، چونکە زۆربەی منداڵان بە خۆیان مەمک بەر دەدەن یان ئەگەر هەستت کرد بە بەشی پێشەوەی دەم مەمک دەمژێت، مەمکت دەربهێنە و گۆیەکەیتری مەمکت بیخە دەمیەوە. هەموو کات منداڵ (4 – 5) قووم لە مەمکی دایک دەدات و دەمژێت و دواتر بۆ ماوەی (5 – 10) چرکە ووچانێک دەدات و دەست پێدەکاتەوە. وە هەرچەند شیر لە مەمکی دایک زیاد بێت، منداڵەکە مژی زۆرتر لە مەمکی دایکی دەدات، وە بە پێچەوانەشەوە هەرچەند شیر لە مەمکی دایک کەم بێت، کەمتر منداڵەکە مەمکی دایکی دەمژێت، وە ووچانی بەینی مژتنەکانیش زیاتر دەبێت. لە هەندێک حالەت دەبێ دایک سەردانی پزیشک بکات، ئەوانیش:

أ. لە کاتی مژتنی مەمکی دایکەکە، دایک هەستی بە ئێش و ئازاری زۆر دەکرد.
ب. منداڵەکە هەموو جار لە کاتی شیر پێدانی خەوی لێدەکەوت، پێش ئەوەی شیر پێدانەکە تەواو بکات و تێر ببێت.
ت. دوای مەمک دان هەست دەکرا، کە: منداڵەکە هێشتا تێر نەبووە و هەر برسییەتی.



ڕۆژانەی پزیشکێک



بە بیرم دێت، ماوەک بوو بوومە پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم دەوری). لەبەر ئەوەی زەمانی ئێمە پزیشک هەندە نەبوون بە ژمارە، لۆیە: زۆربەمان ئیشی زۆرمان دەکەوتە سەر و لەگەڵ چەند دکتورەک دایان دەنایین. ئەمن یەکەم مانگ لە یەکەی فریاکەوتن (تەواری) ناوم دەرچوو، مانگی دوای وی چوومە قاووشی هەناو (باتنی). لەبەر ئەوەی بێ واسیتە بووم، لۆیە: هەموو کات دەگەڵ ئەو پزیشکە پسپۆڕانە ناوم دەردەچوو کە نەخۆشییان زۆر بوو. یەک لەو پزیشکانە کە هەینی و هەنووکەش هەر بە (مامە) بانگی دەکەم و یادی بەخێر خانەنشین بووە. نەخۆشی یەکجار زۆری هەبوو، تەنانەت ئەوەندەی بە بیرم بێت ڕۆژەک قاووش خڕ نەخۆشی ئەو بوون تەنیا یەک نەخۆش نەبێت، لەبەر ئەوە ئەمن بیست و چار سەعات دەناو نەخۆشان دەسووڕامەوە و بە دوا داچوونم لۆ نەخۆشەکان دەکرد. ڕۆژێک نەخۆشێک دەبینێت، کە: ئەمن گرنگی زۆر بە نەخۆشان دەدەم، ئەوانەی نەخۆشی ئێمەن!! ئەو نەخۆشە دەبینی ئەمن بیست و چار سەعات لە قاووشم، لۆیە: پرسیاری کرد بوو. کوو دەبێتە نەخۆشی ئەو دکتۆرە پسپۆڕە، لەوێ پێیان گۆت بوو: دەبی بچیتە نۆرینگەی (عیادەی) پزیشکە پسپۆڕەکە، ئەو وەرەقەکت بداتێ و دووبارە داخیلت بکاتەوە! دەبینم لۆ عەسرەکەی کارمەندی تەندروستی، گۆتی: کاک دکتۆر، ئەو نەخۆشە لەسەر مەسئولیاتی خۆی چوویتە دەرەوە. هەندەی پێنەچوو، چوو بووە لای دکتۆرە پسپۆڕەکە و لە نۆرینگەکەی گۆت بووی، دکتۆرە موقیمەکەی توو (د. بەندە) هەردەم لە ناو نەخۆشانە لۆیە حەز دەکەم بیمە عایدی وی و وەرەقەکم بدەیێ و دووبارە داخیلم بکەوە، ئەویش لە بیرم نەمایە نەخۆشییەکەی چ بوو یان ئایا پێویست بوو یان نا، وەرەقەی دووبارە داخیل بوونی دابوویێ و دووبارە هاتەوە خەستەخانە. ئەدی ئەتوو تازە لە سەر مەسئولیاتی خۆت نەچوویتە دەرێ، ئەوە کووە گەڕایتەوە، گۆتی: وەاللە حەزم دەکرد لە لای توو داخیل بکرێمەوە و پرسیارم کرد، گۆتیان: ئاوەها بکە و دەبێتە عایدی ئەو دکتۆرە، لۆیە چوومە عیادە و وەرەقەی دامێ و ئەوجا وەرە وەکی ئەو عالەمەی جوان فەحسم بکە و تەخسیرم لۆ مەکە!! ئەوجا ما لەگەڵی دابنیشم چونکە ئەمن کە نەخۆشەک داخیل دەکرا، سەرەتا چیرۆکەکم تەواو لێی وەردەگرت و دەنووسی. دوایی بە خۆم بە تێر و تەسەلی فەحسم دەکرد، ئەوجا هەرچی فەحس پێویست بووایە دەمنارد و مەجموعە نەخۆشییەک کە لەوانەیە ئەگەری هەبووایە دەمنووسی و دواتر دەمنووسی لەبەر ئەو هۆکارانە ئەو نەخۆشییەی هەیە. لۆ سبەینی کە دکتۆرە پسپۆڕەکە دەهات، دەگەڵ یەک تاو توومان دەکرد و دەمگۆت: ئەوەی هەیە. هەر لەبەر ئەوە بوو دکتۆرە پسپۆڕەکە کە پێم دەگۆت: مامە، وە ماوەی شەش مانگ لە ئیقامەی هەناوی دەگەڵ وی کارم دەکرد چونکە کەس لە دکتۆرەکان نەدەچووە لای لەبەر ئەوەی نەخۆشی زۆر بوو، نەخۆشی لە نۆرینگە (عیادەی) خۆی دەدیت، ئەگەر سەری لێدەر نەچووبا دەینارده خەستەخانە و بە تەلەفۆنی نۆرماڵ تەلەفۆنی دەکرد، ئەوەم نارد و سبەینی تەشخیسم دەوێ. ئەمنیش تەشخیسم دەکرد، سبەی کە دەهات تەشخیسی نەخۆشییەکەی لە من دەویست و دەمگۆت: ئەوەیتی. کە سبەینی دکتۆرە پسپۆڕەکە هات، گۆتی: چەند نەخۆشمان هەیە، گوتم: مام، قاووش هەمووی هی ئێمەیە!! پێکەنینێکی کرد، گۆتی: ئەتوو وابکەیت هەر سەرمان قەرەباڵغ دەبێت، ئاوەها نەخۆشمان زۆر دەبێت و قسەکەی گێڕایەوە. ئەمن ئەوەندەی لەو فەترەی نیشتەجێی (ئیقامەی) سوودم بینی، لە دیراساتیش کە شەهادەم هیناوە سوودم نەبینی!! بەلکو دکتۆر ئەگەر بیەوێت ببێتە دکتۆری تەواو، ئەوا: ئەو دوو ساڵەی ئیقامەی بە تەواوی بکات یەکسەر دەبێتە دکتۆر، ئەگەر نا شەهادەی سەد وولاتی هەبێت و لە بیست جێ شەهادە بهێنێتەوە قیمەتی نییە. هەر لۆیە پێویست دەکات نەک پەیوەندی دکتۆری موقیم و دکتۆری پسپۆڕ و نەخۆش لە پەیوەندی سادە دەربچێت و دکتۆرە موقیمەکە حەز لە نەخۆشەکە و دکتۆرە پسپۆڕەکە بکات و هەردووکیان دکتۆری پسپۆڕ و دکتۆری موقیم حەز لە نەخۆشەکە بکەن، واتە: هەندە لە نەخۆش نزیک بێت کە هەست بە ئازار و ناسۆرەکانی بکات!! بە جۆرێک کە بۆ بەیانی لەگەڵ دکتۆری پسپۆڕ چوون نەخۆش ببینن تەماشای تەبلە نەکات بەلکو وەکی ناوی خۆی ناوی نەخۆش و نەخۆشییەکەی و فەحسەکانی کە بۆ نەخۆشەکە کراوە بزانێت و بۆیان دووبارە بکاتەوە، وە دواتر تەشخیسی نەخۆشییەکە بدات. بەمجۆرە نەخۆش و دکتۆری موقیم و دکتۆری پسپۆڕ سوودمەند دەبن و پیرۆزی کاری پزیشکی پارێزراو دەبێت.

د.بەكر رەحمان حمدامين
پزيشك لە بەشی سيل

سيل (تە دەڕوون) چييە؟

سيل نەخۆشييەكی پەتايیە ميكرۆبەكانی تايبەت دروستی دەكات، پێی دەووترێت: بەكتريای چيلكەيی سيل ياخود بەكتريای چيلكەيی كوخ بەناوی ئەو زانا ئەڵمانيەی كە ئەو جۆرە بەكترياييەی دۆزييەوە، كە دەبێتە هۆی تووشبوون بەو جۆرە نەخۆشييە. نەخۆشييەكە زۆربەی جارەكان سييەكان دەگرێتەوە بەڵام ئەشێت هەر شوێنێكيتری لەشيش بگرێتەوە، ئەم نەخۆشييە قابيلی چاك بوونەوەيە ئەگەر بە شێوەيەكی ڕێك و پێك چارەسەركرا، واتە: ئەو نەخۆشييە ئەگەر چارسەری وەرگرت بە تەواوی بنبڕ دەكرێت ئەگينا ئەبێتە هۆی مردن. بە پێی ڕاپۆرتەكانی ڕێكخراوی تەندروستی جيهانيی ژمارەی نەخۆشييە نوێيەكان ساڵانە دەگاتە (9) مليۆن كەس، (2) مليۆن كەسيش ساڵانە بەم نەخۆشييە گيان لە دەست دەدەن، وە زۆربەی حاڵەتە نوێيەكان لە وڵاتانی تازە پێگەيشتوو لە تەمەنی بەرهەمهێناندا، واتە: لەو تەمەنەی كە مرۆڤ نانی پێ پەيدا دەكرێت ڕوو دەدات. وە بە هۆی زۆر بوونی نەخۆشيی درێژخايەنی وەكو نەخۆشی شەكر، وە نەخۆشی كەمی بەرگری لەش (ئايدز) هێشتا مەترسی بوونی نەخۆشی سيل، وە زۆر بڵاو بوونەوەی دووبارە وەكو مەترسی هێشتا ترسمان لێی نەشكاوە بە تەواوەتی.

• سيل چۆنە لە عێراقدا؟

(نەخۆشی سيل بە نەخۆشييەكی گواستراوەی پەتايی مەترسيدار دادەنرێت، كە تاكو ئێستاش بە كێشەيەكی تەندروستی كتوپڕ دادەنرێت لە وڵاتدا)، ژمارەی تووشبووان بە پێی ڕاپۆرتەكانی ڕێكخراوی تەندروستی جيهانی پێشبينی دەكرێت لە ساڵی (2006ز)دا (16137) دۆخ بێت بۆ هەموو جۆرەكانی سيل و ژمارەی تووشبووان بەو جۆرەی سيلی چالاك لە سييەكان (كە ميكرۆبی سيل لە بەڵغەمی نەخۆشەكە دادەركەوێت پێشبينی دەكرێت (7261) حاڵەت هەبێت. ئامانجی بەرنامەی نيشتمانی قەلاچۆ كردنی سيل دەست نيشان كردنی (70%) حاڵەت چالاكەكانی تەواو چاك بوونەوە (85%) هەموو حاڵەتەكانە، ئەمەش ئەنجامی جيهانين و ڕێكخراوی تەندروستی جيهانی و هاوكارە نێو دەولەتە تايبەتييەكان بە كۆنترۆڵی نەخۆشی سيل لە ئەستۆيان گرتووە. بە دەست هێنانی ئامانجە نێودەولەتييە پێويستيەكان بۆ كۆنترۆڵ كردنی نەخۆشی سيل و ئامانجيتری پەيوەنديدار لە سەرەتاوە تاكو ئێستاش لە كارە پێشەنگەكانی وەزارەتی تەندروستی لە بەرنامەی نيشتيمانی قەلاچۆ كردنی سيلدا خۆيی دەبينێتەوە.

• نيشانەكانی نەخۆشيی سيل چييە؟

نيشانەكانی سيل بەپێی شوێنی توش بوو لە لەشدا دەگۆرێت، وە نيشانەكان دەكرێن بە دوو جۆرەوە:

أ.نيشانە گشتييەكان:

• بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی و ئارەق كردنەوە لە شەودا.

• هيلاكی و شەكەتی و ماندوو بوون.

• كەم بوونەوەی ئارەزووی خواردن و دابەزينی كێشی لەش (لاواز بوون).

ب.نيشانە تايبەتييەكان:

١. نيشانەكان لە سييەكان: بەڵام نيشانە سەرەكييەكانی سيلی سييەكان بريتيە لە: كۆكەی بەردەوام لە سێ هەفتە زياتر بە دەرمانی دژە ميكرۆبە گشتيەكان چاك نەبێتەوە، هەندێك جار لەگەڵ كۆكينەكەدا بەڵغەم دێت كە لەوانەيە خوێنيشی لەگەڵ دابێت.

٢. نيشانەكانی نەخۆشی: سيل لە نەخۆشيتريش دەچێت، لەبەر ئەوە پێويستە نەخۆش سەردانی دامەزراوە تەندروستيەكان بكات.

• بەرنامەی نيشتيمانی بۆ قەلاچۆ كردنی سيل چييە؟ يەكێكە لە بەرنامەكانی وەزارەتی تەندروستی، بەشی تەندروستی خۆپاراستن. ئامانجی كۆنترۆڵ كردن و قەلاچۆ كردنی سيل دێت، لە:

١- ئاستی سەنتەرەكە: كە خۆی لە دانيشتگای نەخۆشييەكانی سينگ و هەناسەدا دەبينێتەوە لە بەغداد، لێپرسراوە بەرانبەر دانان و جێبەجێ كردنی پلان، دابين كردنی پێداويستی ڕاهێنان و هەڵسەنگاندنی بەرنامەكە لە هەموو ئاستەكاندا.

٢- ئاستی ناوەندی: بريتيە لە كلينيكی ڕاوێژكاريەكانی نەخۆشييەكانی سينگ و هەناسە لە پارێزگاكان، لێپرسراوە لە جێبەجێ كردنی پلانی تايبەت بە كۆنترۆڵی نەخۆشی سيل لە پارێزگاكان و سەرپەرشتی كردن و هەڵسەنگاندنی حاڵەتی سيل.

٣- ئاستی لاوەكی: بريتيە لە يەكەكانی چارەسەری نەخۆشی سيل لە يەكەكانی چاودێری تەندروستی و لە بنكەكانی تەندروستی (يەكەی چارەسەری)، لێپرسراوە



زیانی لاوەکی	چارەسەری پێویست
١- ئاسان: • رەنگ بوونی میز بە پرتەقالی یان سوور. • ئازاری گەدە و غازات. • دڵ تێکهەڵاتنی کەم. • ئازاری جومگە	بەردەوام بوونی چارەسەر و دڵنیا کردنەوە.
٢- گران یان قورس: • لیری پێست و خوروو. • زەرد بوونی پێست و چاو(زەردوویی). • کەری. • رشانەوەی بەردەوام. • تێکچوونی بینین.	وەستانی دەرمانەکان و ناردنی نەخۆش بۆ لای پزیشکی چارەسەرکەر.



لە تۆمارکردنی نەخۆشی سیل و بەدوا داچوونی چارەسەری، وە هەڵسەنگاندنی ئەنجامی چارەسەری.

• نەخۆشیی سیل چۆن بڵاو دەبێتەوە؟ سیلی سییەکان مەترسی بۆ سەر تەندروستی کەسانیتر هەیە لەبەرئەوەی زۆر بە خێرایی لە کەسێکی نەخۆشەوە بۆ کەسانی دەوروبەر دەگوازێتەوە، نەخۆشی تووش بوو بە سیل لە کاتی کۆکین و پژمیندا میکرۆبی سیل بە هەوادا بڵاودەکاتەوە. ئەم میکروبانەش لەگەڵ هەناسەداندا دەچنە سی کەسانیترەوە کە هەمان هەوا وەردەگرن، بەم شێوەیەش سیل بە ئاسانی لە نێوان ئەندامانی خێزاندا بڵاو دەبێتەوە کە بەیەکەوە لە شوێنێکی بچووک و داخراودا دەژین و هەوا گۆرکێی تیدا کەم بێت.

• **خشتەی چارەسەری نەخۆشی سیل چییە؟** نابێت خشتەی چارەسەری سیل لە سێ دەرمان کەمتر بێت لەبەر ئەوەی نەخۆش چاک نابێتەوە میکرۆبەکان بەرگری دەرمانەکان دەکەن، ئەبێت نەخۆش دەرمانەکە رۆژانە بخوات، بەیانیان بە یەک ژەم پێش نان خواردن لە ژێر چاودێری

• **کەی نەخۆشی تووش بوو بە سیل چاک دەبێتەوە؟**
سیل نەخۆشییەکی مەترسیدارە و ئەبێتە هۆیی مردن یاخود چاک نەبوونەوەی ئەگەر بە شێوەیەکی رێکوپێک و دروست چارەسەر نەکرێت، پێویستە: نەخۆش دەرمانەکان زۆر بە باشی بەکار بهێنێت تا ئەو کاتەی پزیشک دیاری دەکات، پابەند نەبوونی نەخۆش بە چارەسەرییەکان و دەرمانەوە، دابران و دوا کەوتن لە چارەسەری ئەبێتە هۆی گواستنەوەی نەخۆشییەکە بۆ ئەندامانی خێزانەکەیی و کەسانیتر. زۆربەی حاڵەتەکان ئەتوانرێت لەماڵەوە چارەسەر بکرێت، هەندێک حاڵەتی زۆر کەم نەبێت کە پێویستییان بە چارەسەر دەبێت لە نەخۆشخانە.

• **زیانە لاوەکییەکانی دەرمانی سیل چین؟**
زۆربەی دەرمانەکانی سیل زیانی لاوەکی کەمیان هەیە! پێویستە سەرپەرشتیاری چارەسەری، نەخۆشەکەی تێبگەیەنێت بەو زیانانەی، بەڵام لە کاتی روودانی زیانی لاوەکی بەهێزدا (هەر چەندە کەمە) ئەبێت نەخۆش بنێردرێت

• **نەخۆشی تووش بوو بە سیل لە کوێ چارەسەر وەردەگرێت؟** هەموو نەخۆشەکانی سیل لە کلینیکی راوێژکاری نەخۆشییەکانی سینگ لە پارێزگاکان و لە دانیشگای نەخۆشییەکانی سینگ و هەناسە لە بەغداد دەست نیشان دەکرێت، دواتر نەخۆشەکە دەنێردرێت بۆ رێکخراوی سیل لە یەکەکانی چاودێری تەندروستی دوای دەست نیشان کردنی جۆر و شوێنی نەخۆشیەکە و دەرمانی پێویست بۆیی لە لایەن پزیشکی چارەسەرەوە لە سەر فۆرمی ناردن. (رێکخەری سیل)ەکەش فۆرمی چارەسەری نەخۆشییەکە پر دەکاتەوە، هەموو زانیارەکانی لە سەر تۆمار دەکات لەوانەشە جۆریی دەرمانەکە نەخۆش بە کاری دەهێنێت، ماوەی دیاریکراو بۆ وەرگرتنی دەرمان، ناوی نەخۆشەکەش لە تۆماری سیل لەو شوێنەدا تۆمار دەکرێت، نەخۆشەکەش لەگەڵ کارتی چارەسەرییەکەی دەنێردرێت بۆ نزیکترین بنکەی تەندروستی لە نەخۆشەکەوە تا چارەسەر وەربگرێت.

• **چۆن نەخۆشی سیل رێ لە بڵاو بوونەوەی نەخۆشییەکە دەگرێت؟**

• بەڵغەم و تف نەکردنە سەر زەوی.
• داپۆشینی دەم و لووت لەکاتی پژمیندا.
• بەکار هێنانی دەرمان.
• هێنانی ئەندامانی خێزان بۆ پشکنین بەتایبەتی منداڵ و پیر.

گرووپی چارەسەر	جۆری سیل	قۆناغی چڕ و پڕ	قۆناغی تەواوکەر
گرووپی یەکەم	سیلی نوێی سییەکان بەڵغەمی پۆزەتیف، سیلی نوێی سیەکان بەڵغەمی نێگەتیف، وە سیلی دەرەوەی سییەکان مەترسیدار دەبێت	دوو مانگ HRZE(S)	چوار مانگHR
گرووپی دووەم	حاڵەتی دووبارە چارەسەر کردن (سەر هەڵدانەوە، چارەسەری سەرنەکەوتوو)	دوو مانگHRZES یەک مانگی دواتر HRZE	پێنج مانگHRE
گرووپی سێیەم	سیلی نوێی سییەکان بەڵغەمی نێگەتیف، وە سیلی دەرەوەی سییەکان مەترسیدار نەبێت	دوو مانگ HRZE	چوار مانگHR

HEALTH EDUCATION

هۆشیاری دروستی



دەرمان ژەهرە ئاپێویستیمان پێی نەبێت، بەکار ناهێنرێت. هەموو کات دەبێت دەرمان بەگوێرەی ڕاوێژی پزیشک، وە لە ژێر ئەو ڕۆشناییانەدا بەکار بێت کە پزیشکی پسپۆڕی بوارێکی پزیشکی یان پزیشکی دەرمانساز دەیدات. هەموو کات هەڵسوکەوتی مرۆڤەکان لە کاتی نەخۆش کەوتن، وە چارەسەر کردن و خۆپاراستن و ڕاگرتنی باری تەندروستی ساغەکان و کەسە دروستەکان پەیوەندی بە باری ڕۆشنبیری و هۆشیاری دروستی تاکەکانی کۆمەڵگاوە هەیە. هەر کاتێک هەموو تاکەکانی کۆمەڵگایەک ڕۆشنبیری دروستی و هۆشیاری دروستییان باش بێت، ئەو کات هەموو دام و دەزگا تەندروستییەکانی وولات ئەوپەڕی جۆری خزمەت پێشکەش بە هاووڵاتیان دەکەن، وە ماڵ و دارایی و سامان و تەندروستی هەمووان پارێزراو دەبێت، وە بە گشتی دوور دەبن لە نەخۆشییەکان و تەندروست دەبن. ئاستی ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستی لە هەر کۆمەڵگایەک کاردانەوەی ئاستی فەرهەنگی و ڕامیاری و بژێوی و دارایی و زانستی و ئەو پێشکەوتنانەیە کە میللەت و کۆمەڵگایەکەوە پێیگەیشتووە، وە نەبێت تەنیا یەک هۆکار دەوری هەبێت لەوەی کە باری ڕۆشنبیری و هۆشیاری دروستی هەموو کۆمەڵگا و میللەتەکە وەکو یەک یەک بێت یان ئەگەر خوێندەواری لە ناو میللەتێک بڵاوەی کرد، مانای ئەوە دەدات کە هۆشیاری دروستی لە ناو ئەو میللەتە زۆرە؟! بە هیچ شێوەیەک ئەوە پەیوەندی بە هۆشیاری دروستییەوە نییە بەڵکە کۆمەڵە هۆکارێکی فەرهەنگی و پەروەردەیی و خێزانی و دارایی و هەبوونی و ئاسایش و هێمنی و دەوروبەر دەبێت بۆ مرۆڤەکان دابین بکرێت، ئەو کات دەووترێت: هۆشیاری دروستی تەواو بڵاوەی کردووە. هەر بۆیە زۆر جار ئەو مرۆڤانەی کە لەوانەیە بڕوانامەی بەرزیشیان هەبێت بەڵام هۆشیاری دروستی لاوازە؟! بوونی هۆشیاری دروستی تەواو جیاوازە لەگەڵ بوونی بڕوانامە!! هەر بۆیە زۆر جار میللەت و خەڵک تووشی کاردانەوەی دژ دەبێت، کاتێک: کەسێکی خوێندەوار دەبێت کە بە گوێرەی ڕێنمایی زانستی لە کاتی نەخۆش کەوتن و لە کاتی ئەوە کە لە ژیانیدا ساغە هەڵسوکەوت ناکات. تەنانەت هەموو ئایین پیرۆزە ئاسمانییەکانیش گرنگیان بە لایەنی هۆشیاری دروستی داوە، بە جۆرێک کە زۆربەی دەقە پیرۆزەکان مرۆڤەکان هان دەدات کە گرنگی بە تەندروستی خۆیان بدەن و پارێزگاری لە ساغیی و سەلامەتی خۆیان بکەن بە شێوەیەکی زانستییانە. زۆر ڕەفتار هەن، کە لە کۆمەڵگای بەرچاو دەکەون و تەواو ناڕاست و نادروستن بەتایبەتی لە بەکار هێنانی دەرمان. دەرمان بەکار هێنان زۆر جۆر و شێوازی هەیە، لەوانە:

١. لەخۆوە بەکار هێنانی دەرمان:
لە هەموو میللەت و کۆمەڵگایەک دەرمان لەخۆوە بەکار هێنان هەیە، وە شێوازە و چەندێتییەکە و بڕی لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت. تەنانەت لە یەک کۆمەڵگادا چەندەها جۆری لە خۆوە بەکار هێنانی دەرمان هەیە، لە هەموو وولاتانیش دەبینرێت. لە کوردستان چەند جۆرێکی لە خۆوە بەکارهێنانی دەرمان هەیە، کە پێویست دەکات: دەسەڵات و حکومەت و کۆمەڵگا و تاک بەرەو ڕووی هەموو جۆرە شێوازەکانی بەکار هێنانی دەرمان ببێتەوە. لەو شێوازانەی لە خۆوە بەکارهێنانی دەرمان لە کوردستان، ئەمانەن:

أ. تاک: کەسەکە بە خۆی دەچێت دەرمان دەکڕێت و دەیخوات، کە لەوانەیە ئەو کەسە خوێندەواری هەبێت یان پزیشک نەبێت بەڵام بڕوانامەی لە بوارێکی جیاواز لە بواری پزیشکی هەبێت یان تەنیا کەمێک خوێندەواری هەیە یان کەسەکە خوێندەواری نییە بەڵام لەبەر ئەوەی هەندە دەرمانەکەی بەکار هێناوە یان لەوەو پێشتر بۆیان نووسیووە و ئەو بەکاری هێناوە و ئەو کات سوودی لێبینیووە بۆیە بەکاریان دێنێت.

ب. دەستی دووەم: کە لەمەو جۆرەیان کەسەکە دەچێت بۆ لای یەکێک کە نە لە بواری دەرمان و نە لە بواری پزیشکی پسپۆڕ نییە بەڵام کەمێک شتێکی لێدەزانێت یان وەکو یاریدەدەری پزیشکی یان یاریدەدەری دەرمانساز کاری کردووە، ئەوجا مەرجیش نییە بڕوانامەی هەبوو بێت یان لەوانەیە بڕوانامەی لەو بوارە هەیە بەڵام ئەوانە هیچ کات بە پزیشک لە قەڵەم نادرێن، ئەوانە دێن: دەرمان دەدەنە کەسانێک کە هیچ دەربارەی زیانی دەرمانەکە نازانن، بەمەش هۆکار دەبێت کە هەم دەرمانەکان هەموو کات کاری خۆیان نەکەن، وە لە هەمان کاتدا زۆر کاردانەوەی لاوەکی دەرمانەکان لە سەر کەسەکان ببینرێت و خەڵکێکی زۆر ڕوو لە خەستەخانە و بنکە تەندروستییەکان بکەن. لە وولاتانی ڕۆژئاواش لەخۆوە بەکارهێنانی دەرمان هەیە بەڵام لەوی لە جۆری یەکەمە، واتا: کەسەکە هەموو زەرەر و زیانەکانی دەرمانەکە دەزانێت بەڵام دەیکڕێت و بەکاریان دەهێنێت لەبەر ئەوەی ئەو کەسە ئالوودە بووە بەو ماددەیەی کە ئەو دەرمانەی لێی دروست کراوە، وە ئەگەر نەیخوات کاردانەوە لاوەکییەکانی لادان و نەخواردنی ئەو دەرمانانەی لە سەر دیار دەکەوێت. بە مانایەکیتر، ئەو کەسەی ئەو شێوازەی خواردنی دەرمان پیادە دەکات بۆ زیانەکان دەرمانەکە دەخوات، نەک بۆ سوودەکانی. لێرەدا پێویست دەکات کە خراپی نۆرینەگەکانی لاکۆڵانان باسی لێوە بکرێت، کە بە هۆی ئەوەی لە مێژووی نزیکدا بە هۆی سیاسەتی ڕژێمە یەک لە دوای یەکەکانی عێراق و خراپی باری ڕامیاری و شەڕ و شۆڕ و ئابلۆقەی ئابووری و نەبوونی و کەم دەرامەتی و داتەپینی پرۆسەی پەروەردە و فێر کردن و نەبوونی هۆشیاری دروستی، ئەو جۆرە نۆرینگانە لەو کاتانەدا و لە دوای سالانی هەشتاکان بە شێوەی بەرچاو ڕووی لە زیاد بوون کرد. بوونی ئەو نۆرینگانەی لاکۆڵانان دەوری هەبوو لەوەی کە دەرمان لەخۆوە بەکار بێت، وە بە بێ ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕ و پزیشکی دەرمانساز دەرمان دەست بکەوێت.

ت. پزیشک: زۆر جار پزیشکانیش دەبنە هۆی لەخۆوە بەکار هێنانی دەرمان، بەوەی کە دەرمان دەدەن بە هەندێک کەس



بیئەوەی زەرەر و زیانەکانی دەرمانەکە بۆ نەخۆشەکە ڕوون بکەنەوە؟! ئەوجا یان دەرمانەکە زەرەر و زیانێکی دیاری کراو دروست دەکات، وە نەخۆشەکە ئەو زەرەر و زیانەی لە سەر دیار دەکەوێت وەیان لەبەر ئەوەی زەرەر و زیانێک کە لە سەر نەخۆشەکە دیار دەکەوێت یان بە هەر هۆیەکەوە بێت نەخۆشەکە دەرمانەکە ڕادەگرێت و ئەوە دەبێتە هۆی ئەوەی کە کاردانەوەی نەخواردنی دەرمانەکەی لە سەر دیار بکەوێت. ئەو کاتە نەخۆشییەکە سیرایەت دەکێشێت یان میکرۆبەکە بیژی دەبێت و بە هیچ شێوەیەک بە دەرمانێتر بەر زەفت نابێت یان بەرگری بەو دەرمانەی یەکەمەوە دروست دەکات. هەنووکە زۆر جار پزیشکانی دەرمانسازیش هۆکار بوونە لەوەی کە لە دەرمانخانەکان دەرمان بە بێ پسوولەی پزیشکی بدرێت بە نەخۆش، مەرج نییە هەموو ئەو کەسانەی کە لە سەر دەرمانخانەکان کار دەکەن پزیشکی دەرمانساز بن، ئەوانیش لە ماوەی ڕابردوو لەوەی کە دەرمانیان بە گوێرەی ڕاوێژ و واژۆی پزیشکان سەرف نەکردووە بوونەتە هۆی ئەوەی کە لەخۆوە خواردنی دەرمان لە کوردستان هەبێت. وە ئەوانەی کە کە لۆ کۆگاکانی دەرمان کاردەکەن بە مەبەستی خێر کردن بێت یان پیاوەتی یان نەبوونی هۆشیاری دروستی، زۆر جار بە بێ ئەوەی کەسێک پسوولەی دیتنی لە لایەن پزیشکەوە پێ بێت بوونەتە هۆی ئەوەی کە لەخۆوە دەرمان بەکار بێت.

ث. فەرهەنگی: بە هۆی ئەو بارودۆخانەی کە بە سەر کوردستان و کوردستانیان و عێراقدا هاتووە لە مێژووی نزیکدا هۆکار بووە لەوەی کە نەبوونی و کەم دەرامەتی و ناجێگیری باری ئارامی و ئاسایش و نەبوونی خوێندن و دابەزینی ئاستی خوێندن و بڵاو بوونەوەی نەخوێندەواری، هەموویان هۆکار بوون لەوەی کە زۆر ڕەفتار و هەڵسوکەوتی ناتەندروست بێتە ناو فەرهەنگی میللەتەوە. کە یەک لەو ڕەفتارانە بریتی بوو لە: لەخۆوە خواردنی دەرمان، کە کاتێک یەکێک نەخۆش بکەوێت یەکسەر هانا بۆ دەرمان ببات، وە نەچێت خۆی چارەسەر بکات. هەمووان ئەوە دەزانین کە چارەسەر دەرمان نییە بەڵکو یەکەم هەنگاو لە چارەسەر کردن بریتییە لە خۆپاراستن، دواتر لێکۆڵینەوە لە نەخۆشییەکە و هۆکاری دروست بوونی و نەهێشتنی ڕوودانەوەی و خۆپاراستن لێی، ئەو کات ڕۆڵی دەرمان و نەشتەرگەری دێت.

٢. گیا دەرمان: لە کوردستاندا بە هیچ شێوەیەک پزیشکێک نییە کە سەر بە ئەندامی سەندیکای پزیشکان بێت، وە وەکو پسپۆڕی گیا دەرمان کار بکات. گیا دەرمان وەکو دەرمانی ئاسایی ئەژمارد دەکرێت، وە هەمان مەترسی و زیانەکانی دەرمانی ئاسایی هەیە، بۆیە: نابێت ئەگەر پزیشک نەیدات ئەو دەرمانە گیاییانە بەکار بێت. بەداخەوە زۆر کەسانی ناپسپۆڕ بەڵکو بگرە خوێندەواریشیان هەندە نییە بەلام بازرگانی بەو لایەنەوە دەکەن، وە هۆشیاری دروستیش کەمە!! بەکارهێنانی ئەو گیادەرمانانە بە لەخۆوە بەکارهێنانی دەرمان دادەنرێت و دەبێتە هۆی تێکدانی تەندروستی و دەرکەوتنی زەرەر و زیانەکانی ئەو گیا دەرمانە لەسەر ئەو کەسانەی کە بەکاریان دەهێنن، وە بە هەدەردانی هەوڵ و کۆششی دام و دەزگا تەندروستییەکانی حکومەتی هەرێم. یەکێک لە پزیشکە بەڕێزەکان کە لە وڵاتی کەنەدا لە بواری (نەخۆشی ڕەبۆ) پلەی ئەکادیمی پرۆفیسۆرە، ئەوەی گێڕاوە: کە دەرمانێکی گیاییان بۆ هێناوە بە ناوی ئەوەی کە ئەو دەرمانە هیچ مەترسییەکی بۆ سەر کەسەکە نابێت،وە چارەسەرە بۆ نەخۆشی ڕەبۆ. دوای پشکنینی ئەو دەرمانە لە لایەن ئەو پرۆفیسۆرەوە، دەرکەوتووە: کە پڕ بووە لە ماددەی کۆرتیزۆن کە ماددەیەکی پزیشکییە و لە شێوەی دەرمانی ئاسایی هەیە بەلام نابێت بە بێ ڕاوێژی پزیشک و بۆ ماوەی زۆر و لەخۆوە بەکار بێت، بەڵکە ئەو ماددەی کۆرتیزۆنە بە چەکێکی کوشندە دادەنرێت، هەمووش ئەوە دەزانین: دەرمان ژەهرە کە تا پێویست نەبێت، بەکار ناهێنرێت. هەرلەبەر ئەمانە گیادەرمان ژەهرە و لە کوردستان پسپۆڕی گیادەرمان نییە، وە بە شێوازێکی لەخۆوە بەکارهێنانی دەرمان دادەنرێت.

٣. دەرمانی کوردەواری یان دەرمانی میللی: دەرمانی کوردەواریش وەکو گیا دەرمان بە دەرمان ئەژمارد دەکرێت، چونکە ماددەیەکی نامۆ و غەوارەیە بۆ مەبەستی چاکبوونەوە کەسێک وەری دەگرێت. هەر بۆیە خواردنی بە لەخۆوە بەکارهێنانی دەرمان دادەنرێت! لەگەل ئەوەی کە کاردانەوە لاوەکییەکانی لەسەر کەسەکە دیار دەکەوێت، زۆر جار ئەو جۆرە دەرمانانە بوونەتە هۆی بڵاو بوونەوەی زۆر نەخۆشی. زۆر جاریش هەیە، دەرمانی میللی بە تەنیا ماددەیەک نییە بەلکو پرۆسەیەکی پزیشکییە، واتە: کردارێکی پزیشکییە و بە نەشتەرگەرییەکی بچووک لە قەڵەم دەدری. بۆ نموونە: بەستینەوەی قاچ لە لای بەیتار، کە هەندەک لەو بەیتارانە دەرمانیش دەدەن بە نەخۆشەکە، وەک ئەوەی کە ئەو ماددە و دەرمانانە هیچ زەرەر و زیانی نەبێت. ئەوەش جۆرە شێوازێکیتری دەرمان بەکار هێنانە، کە لە کۆن و نوێدا لە کوردستان هەبووە.

٤. دەرمان بە ئینتەرنێت: ماوەیەکە لە کوردستان بەتایبەتی دوای سالی (٢٠١٠ز) ەوە بە هۆی ئەو دەولەمەندی و زۆر بوونی خۆشگوزەرانی و زۆر بوونی ئامێرەکانی پەیوەندی کردن، ئەو جۆرەی دەرمان خواردن زیادی کردووە کە هەموو کات مەبەست لێیان قۆر برین و فریودانی مرۆڤەکانە. بە زۆریش ئەو کەسانە دەبنە نێچیری ئەو جۆرە لەخۆوە بەکار هێنانی دەرمانە کە نەخۆشییەکی درێژخایەن یان نەخۆشییەکی قورسی هەیە، وەیان نەخۆشییەکیان هەیە چارەسەری زەحمەتە. لە ڕێگای پەیوەندی ئەلیکترۆنییەوە کە ئەو کات: هەندیک جۆری خواردن یان هەندێک جۆری دەرمانییان بۆ دیاری دەکات، وە لەوانەیە باس لەوە بکات کە دەرمانێکی سەرسوورهێنەری هەیە و چ کات پارەی بۆ ڕەوانە بکات، ئەو کات دەرمانەکەی بۆ ڕەوانە دەکات. کە هەموو جار یان هەویرێکی ترشە یان کەمێک هاڕاوەی هەر جۆرە خواردنێکە یان لەوانەیە دەرمانێکی ئاسایی کووتی بێت، وە کردی بێت بە هاڕاو و بە چەند قات بەو شێوازە فرۆشت بێتیەوە. هەندەک هەر لە ڕێگای ئە پەیوەندی ئەلیکترۆنییەوە، واتا: ئینتەر نێت. دەرمان نادرێت بەلکو هەندەک ئامۆژگار بێ بنەما و نازانستی دەدرێت، بەوەی کە هەندەک جۆری خۆراک بخورێت یان مرۆڤەکە لە هەندێک جۆری خۆراک بە دوور بێت، کە: ئەمە دەبێتە هۆی مەترسی لەوەی کە زۆر خواردنی هەندەک جۆری تایبەت لە خۆراک دەبێتە هۆی تووشبوون بە کەمبوون یان نەبوونی هەندەک ماددە لە لەش یان خواردنی جۆری دیاری کراو دەبێتە هۆی زۆر بوونی هەندەک جۆری ماددە لە ناو لەش. ئەوە سەرەڕای ئەوەی دروست بوونی نەخۆشی ڕەفتاری یان خراپ هەڵسوکەوت کردن لە خواردن یان گۆڕانی شێوازی خواردن، کە ئەمەش وەک لەخۆوە بەکارهێنانی دەرمان وایە.

نەخۆشییە درێژخایەنەکانی گورچیلە

لە هەموو وولاتان، هەتا بە وولاتی ئەمریکاوەش ڕادەگات مرۆڤەکان بۆ ئەوەی خۆ لە نەخۆشییەکان بپارێزن، دەچن چەندەها پشکنین دەکەن هەتا بزانن: ئایا نەخۆشی دڵ یان شێرپەنجەیان نییە؟ هەموو ئەوەیان لا ڕوونە کە چارەسەر کردنی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن و چارەسەر کردنی زۆری چەوری لە ناو خوێن، وە وەرگرتنی تیشکی مەمک (ماموگرام) مەترسی نەخۆش کەوتن وەدوور دەخەنەوە؟! هەتا بە هەندەک پزیشکیشەوە ڕادەگات، لەوە غافڵن کە نەخۆشییە درێژخایەنەکانی گورچیلە بە یەکێک لە نەخۆشییە درێژخایەنەکان ئەژمارد دەکرێت، کە مەترسی دەخاتە سەر ژیانەوە. نەخۆشییە درێژخایەنەکانی گورچیلە هەموو کات بە شێوەی مات دەبێت، وە هیچ نیشانە دروست ناکات بۆیە پەی پێنابردرێت هەتا تەواو سیرایەت دەکێشێت. ئەو کاتەی کە کار لە کار ترازا، ئەو کات: کەسەکە دەست نیشان دەکرێت کە نەخۆشییە درێژخایەنەکانی گورچیلەی هەیە(CKD) . ئەو نەخۆشییە لە سەرەتا ئەگەر هاتوو بەدوایدا بگەڕێیت بە پشکنینی سادە دەست نیشان دەکرێت، بۆیە پێشگیری کردنی ئاسان دەبێت. لە وولاتێکی وەکو وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا (٢٦) ملیۆن کەس نەخۆشییە درێژخایەنەکانی گورچیلەیان هەیە، وە زیاتر لە ملیۆنان کەسیتر مەترسی تووشبوونیان هەیە. ئەوەی بارەکەی قوورستر کردووە، زۆر بڵاو بوونەوەی قەڵەوی و نەخۆشی شەکرەیە کە بووە بە پەتا، کە ئەمەش ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییە درێژخایەنەکانی گورچیلە (CKD) لە ئایندە زیاد دەکات. ئەو کەسانەی کە نەخۆشییە درێژخایەنەکانی گورچیلەیان هەیە ئەگەر زوو نەدۆزرانەوە یان زوو چارەسەرییان نەکرا، ئەوا: کەسەکە تووشی مەترسی دەکەن و لەوانەیە تووشی پەککەوتنی گورچیلە بێت لە ئایندەدا. وە ئەگەر زوو دۆزرایەوە و زوو چارەسەر کرا، ئەوا: چارەسەری ئاسانە و پرۆسەی لە ناوچوونی گورچیلەکان ڕوو نادات یان ئەگەر مەترسی ڕوودانی هەبوو هێواشتر دەبێت و درەنگتر ڕوو دەدات.

• فەرمانەکانی گورچیلەی ساغ: گورچیلە زۆر کار و فرمان دەکات، لەوانە:

١. پاراستنی هاوسەنگی: ئاستی شلەی لەش ڕێک دەخات، وە مرۆڤ لە ووشکبوونەوە دوور دەخات. وە هاوسەنگی تەواو لە نێوان شلەکان و هەموو توخم و ماددە و ئەلیکترۆلایتەکان و خوێیەکانی ناو خوێن و لەش دەپارێزێت.

٢. دەرکێشانی پاشماوەکان لە خوێن: گورچیلەکان و ئاو و پاشماوەی کارلێکە ژەهراوییەکان لە خوێن لادەبات، وە دەیان کاتە دەرەوە.

٣. دەردانی هۆرمۆنەکان: گورچیلەکان ئەو هۆرمۆنە دەر دەدەن کە فشاری خوێن هاوسەنگ دەکات، وە فشاری خوێن لە ئاستێکی ئاسایی و نۆرماڵ دەهێڵێتەوە. وە هەروەها دەبێتە هۆی دەردانی هۆرمۆنێک کە هانی دروست کردنی خوێن دەدات، کە خانە خڕۆکە سوورەکان لە مۆخی ئێسک دەست بە دروست کردن دەکەن، وە دەبێتە هۆی ڕێکخستن و دروست بوونی خوێن.

٤. دروستی ئێسقانەکان: گورچیلەکان هانی چالاک بوونی ڤیتامین (D) دەدەن، بەمەش دەبێتە هۆی بتەو بوونی ئێسقانەکان.

• ئەو ئاریشانەی کە نەخۆشییە درێژخایەنەکانی گورچیلە دروستیان دەکات: نەخۆشییە درێژخایەنەکانی گورچیلە ئەگەری تووشبوون بە زۆر نەخۆشی زیاد دەکات، لەوانە:

١. نەخۆشییەکانی دڵ و موولوولە خوێنبەرەکان Cardiovascular). (disease

٢. جەڵتەی دڵ و جەڵتەی دەماغ (شەپرە لێدان).

٣. بەرز بوونەوەی فشاری خوێن.

٤. شاشبوونی ئێسقانەکان .(weak bone)

٥. خنکاندنی دەمارەکان .(Neuropathy)

٦. پەککەوتنی گورچیلە .(Kidney Failure)

٧. کەمخوێنی (Anaemia)

٨. مردن.

• هۆکارەکانی تووشبوون بە نەخۆشییە درێژخایەنەکانی گورچیلە: چەندەها هۆکار هەن، لەوانە:

أ. هۆکارە سەرەکییەکان:

١. نەخۆشی شەکرە (لە کەسەکە یان لە ناو خانەوادەکەی).

٢. بەرز بوونەوەی فشاری خوێن (لە کەسەکە یان لە ناو خانەوادەکەی).

٣. نەخۆشییەکانی دڵ و مولوولە خوێنەکان (Cardiovascular Disease)لە (کەسەکە یان لە ناو خانەوادەکەی).

٤. بوونی نەخۆشییە درێژخایەنەکانی گورچیلە یان نەخۆشی شەکرە یان نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن لە ناو خێزان و خانەوادەکەی.

ب. هۆکاریتر:

١. تەمەن: بەناو ساڵ کەوتن و ئەوانەی تەمەنیان لە سەرووی (٦٠) ساڵییەوەیە و پیرترن.



Chronic Kidney Diseases

٢. رەگەز: ئەمریکییە ئەفریقاییەکان و ئەمریکییە راستەقینەکان و ئاسیاییەکان.
٣. قەڵەوی.
٤. زۆر بەکار هێنانی دەرمانە ئازار شکێنەکان (NSAID)، وەکو: دەرمانەکانی پرۆفین و ڤۆلتارین.
٥. دەردە گورگ و نەخۆشییەکانی بەرگری لەخۆوە (Autoimmune Disorder).
٦. هەوکردنی درێژخایەنی گورچیلەکان (Chronic Urinary Tract Infection).
٧. بەردی گورچیلە (Kidney Stone).

• **نیشانەکانی نەخۆشییە درێژخایەنەکانی گورچیلە:** لە سەرەتا زۆربەی ئەوانەی کە نەخۆشی درێژخایەنەکانی گورچیلەیان هەیە هیچ نیشانەکیان نییە!! هەر لەبەر ئەمە خۆ پشکنین پێویستە و گرنگە. ئەو کاتانەی کە نیشانەکان دەردەکەون، لەوانەیە نەخۆشییە درێژخایەنەکانی گورچیلە سیرایەتی کێشا بێت. نیشانەکانی، ئەمانەن:
١. داهێزران و بێتاقەتی و شەکەت بوون.
٢. میزی بە ئازار یان بە زەحمەت میز کردن.
٣. میزی سابووناوی و کەفاوی.
٤. گۆرانی رەنگی میز یان قاوەیی بوونی رەنگی میز (خوێن میزتن).
٥. زۆر میز کردن و بڕ میزی (بەتایبەتی لە شەودا).
٦. پشتە چاو ئەستوور بوون (Puffy Eyes).
٧. ئەستوور بوون و پەنمانی دەم و چاو و پەلەکان، زگ، پاژنەی پێ و لاق و دەست.
٨. زوو زوو تینووبوون.

• **پشکنینەکان:** ئەگەر هەر کەسێک نیشانەکانی نەخۆشییە درێژخایەنەکانی گورچیلەی هەبوو یان لەو کۆمەڵانە بوو کە مەترسی تووشبوونیان بە نەخۆشییە درێژخایەنەکانی گورچیلە زۆر بوو، ئەوا: سەردانی پزیشک بکە و هەندێک پشکنینی ئاسان و سادە هەیە کە پزیشک بۆ کەسەکە دەکات، لەوانە:

١. پشکنینی پێوانی فشاری خوێن: پزیشک بە دەست فشاری خوێنی کەسکە دەگرێت، وە ئەگەر فشاری خوێن ئاسایی بوو، ئەوا: مانای دوور بوون دەدات لە نەخۆشییە درێژخایەنەکانی گورچیلە دەدات، وە ئەگەر زیاتر بوو، ئەوا: پزیشک پشکنینیتر دەکات. هەروەها بەرز بوونەوەی فشاری خوێن دەبێتە هۆی تەقین و پچرانی موولوولە خوێنەکانی ناو توورەگەی گورچیلە، وە دوای نەخۆشی شەکرە دووەم هۆکاری زۆر باوە بۆ تووشبوون بە نەخۆشییە درێژخایەنەکانی گورچیلە.

٢. پشکنینی میز بۆ پرۆتین: دیتنی پرۆتین (ئەلبومین) دەناو میزدا (albuminuria)، نیشانەیەکی زووی تووشبوون بە نەخۆشییە درێژخایەنەکانی گورچیلەیە. وە زۆر بوونی بڕ و زیاد بوونی پرۆتین دەناو میزدا (Proteinuria)، مانای مەترسی زۆرتر بۆ سەر گورچیلەکان و تێکشکاندنیان دەدات.

٣. پشکنینی چالاکی گورچیلەکان: پشکنینی بۆ کریاتین (s.creatinine)، کە لە میتابۆلیزمی ماسولکەکانەوە دەردەچێت و لە رێگای گورچیلەکانەوە دەکرێتە دەرەوە. لە کاتی خراپ کار کردنی گورچیلەکان، رێژەی کریاتینین لە خوێندا بەرز دەبێتەوە.

٤. پشکنینی فیلتەری کریاتینین (Glomerular Filteration Rate): کە پزیشک دوای پێوانی رێژەی کریاتینین، حیساباتێکی بە گوێرەی تەمەن و توخم و رەگەزی کەسەکە دەکات.

• **چارەسەر کردن:** هەر کەسێک نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەبێت، دەبێت:
١. چارەسەر کردنی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن.
٢. چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە.
٣. کەم کردنەوەی بەکار هێنانی خوێی چێشت.
٤. دوورکەوتنەوە لە بەکارهێنانی دەرمانە ژان لابەرەکان (Avoid NSAIDs).
٥. کەم کردنەوەی بەکار هێنای پرۆتین و ئەو خواردنانەی کە پرۆتینیان تێدایە.
٦. ساڵانە پشکنین بکات.

• **خۆپاراستن:**
١. وەرزش کردن بە بەردەوامی.
٢. دوور بوون لە قەڵەوی و پارێزگاری کردن لە کێشی لەش.
٣. خواردنی دروست: رێکخراوی تەندروستی جیهانیی خۆراکی دروستی بۆ تاکێکی دروست بەو خۆراکە داناوە، کە پێکدێت لە: (٥٠٪) کاربۆهیدرات، (٣٠٪) چەوری بەمەرجێک (٢٠٪ی چەوری رووەکی و ١٠٪ی چەوری گیانەوەری)، وە (٢٠٪)ی پرۆتین.
٤. دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان.
٥. دوورکەوتنەوە لە خواردنەوەی مەی (ئەلکحول).
٦. خۆ پشکنین کردن بۆ زانینی ئاستی چەوری ناو خوێن.

پزیشکی وەرزشی

یاریزان وەکو هەموو مرۆڤێکیتر تووشی نەخۆشی و ئاریشەکانی هەموو کۆئەندامەکان دێت، یەکێک لەو کۆئەندامانەی کە تووشی ئاریشە دێت، بریتیە لە کۆ: کۆئەندامی هەرس. ئەوجا ئاریشەکان چەندانێکن، کە پێویست دەکات وەرزشەوانەکە و پزیشکی تیپی وەرزشییەکە زانیاری تەواوی دەربارەیان هەبێت، وە زانیاری دەربارەی میکانیزمی دروست بوونی ئەو گرفتە یان ئەو ئاریشەیە هەبێت. یەکێک لەو ئاریشانەی کۆئەندامی هەرس بریتیە لە زگچوونی یان ڕەوانی فەسلەجی (واتە: زگچوون بە بێ هۆی نەخۆشی)، کە یاریزانەکە هەست بە نیشانەکانی بەشی خوارەوەی کۆئەندامی هەرس دەکات(lower intestinal symptoms)، بەوەی کە زگی پێچ دەکات، تەنگاو دەبێت، وە زگی ڕەوان دەبێت. ئەو نیشانانە کە پێیان دەووترێت: زگچوون یان ڕەوانی فەسلەجی (physiologic diarrhea) یان زگچوونی غاردانی (runners diarrhea)، کە ئەو نیشانانە بە زۆری لەو یاریزانانە باوە کە بۆ ماوەی زۆر ماندوو و شەکەت دەبن یان بۆ ماوەی زۆر غار دەدەن. هەرچەند یاریزانەکە هیچ نەخۆشییەکی نییە، وە جەستەی ساغە! بەلام هەرچەند خۆی ماندوو بکات و زیاتر شەکەت بێت ئەو نیشانانەی زۆرتر دەبێت، واتە: نیشانەکان ڕاستەوانە دەگۆڕێت لەگەل ئاستی زۆر ماندوو بوون. وە کاتێک یاریزانەکە زۆر غار دەدات، وە تووشی ووشکبوونەوە دێت، ئەوا: نیشانەکان زۆرتر دەبن. وە هەرچەند یاریزانەکە یان وەرزشەوانەکە ئاستی بار و توانای بە جێهێنان و ڕاهێنانی باشتر بێت، ئەوا: نیشانەکانی کەمتر دەبێتەوە.

• جۆرەکانی زگچوون لە یاریزانان:

زۆر جۆری زگچوون یان ڕەوانی لە یاریزانان ڕوودەدات، لەوانە: ڕاڕایی و قەلەقی و پشێوی دەروونی ئەگەری زگچوون زیاد دەکەن، وە ئەو یاریزانانەی کە بۆ بەژداری کردن لە یاری کردن پێویست دەکات سەفەر و گەشت بکەن، ئەوان: تووشی زگچوونی سەفەر (travelers diarrhea) دەبن. زۆر نزیک بوون لە یاریزانێکیتر، کە تووشی هەوکردنی ریخەلۆک بوو بێت و بەیەکەوە نان خواردن ئەگەری تووشبوونی ئەو یاریزانە بە زگچوونی نەخۆشی (infectious diarrhea) زیاد دەکات. وە هەروەها دەرمانەکان و خواردنەکانی کە بڕی زۆر لە ڤیتامین (C)یان تێدایە، یان ئەو خواردنانەی کە شەکری لاکتۆزیان زۆرە یاریزانەکە تووشی زگچوون یان ڕەوانی دەکات .(osmotic diarrhea)

• میکانیزمی دروستبوونی ڕەوانی فەسلەجی (physiologic diarrhea):

هەرچەند هۆکارەکان و میکانیزمەکانی ئەوەی کە غاردانی و زۆر ماندوو بوون، کە نەخۆشی زگچوونی یان ڕەوانی فەسلەجی دروست دەکات، نەزانراوە. بۆ ئەوەی یاریزان توانای بەجێگەیاندنی وەرزشەکەی هەبێت، وە ماندوو نەبێت لەشی یاریزانەکە بە هۆی زۆر میکانیزمەوە توانای جەستەیی وەرزشەوانەکە زیاد دەکات، کە ئەو میکانیزمانە دەبنە هۆکار بۆ ئەوەی کە یاریزانەکە تووشی ڕەوانی فەسلەجی ببێت، بەلام هەرچەند یاریزانەکە ڕاهێنانی زۆرتر بێت، ئەوا: بە هۆی میکانیزمانەوە زۆرتر خۆ ڕاهێنانی باشتر دەبێت و کەمتر نیشانەی وەسەر دیار دەکەوێت. لەو میکانیزمانەی کە دەبێتە هۆی ڕەوانی فەسلەجی (physiologic diaarhea):

١. هۆکاری میکانیکی :(mechanical factors) ئەو یاریزانانەی کە لە گۆرەپان و مەیدان بەژدار دەبن و زۆر غاردەدەن، زۆرتر تووشی زگچوونی فەسلەجی دەبن بە بەراوورد بەو یاریزانانەی کە کەمتر ماندوو دەبن، بۆ نموونە: ئەوانەی کە یاری پایسکل سواری دەکەن. هەر لەبەر ئەمە، لەوانەیە: هۆکارێکی میکانیکی دەوری هەبێت لە تووشبوون بەو ئاریشەیە.

٢. کەم خوێن بۆ چوون بۆ کۆئەندامی هەرس :(decrease GIT blood flow) هۆکارێکیترە کە مەزەندە دەکرێت هۆکار بێت لە تووشبوون بە ڕەوانی فەسلەجی، ئەوەیە: کە لە کاتی زۆر غاردان و ماندوو بوون خوێن زۆرتر بۆ ماسولکەکانی لەش دەچێت و کەمتر خوێن بۆ ریخەلۆک و کۆئەندامی هەرس دەچێت. کە لەگەل ئەمەشدا کەمتر لە ناو ریخەلۆکە گەورە ئەو ئاوەی کە لەگەل پاشماوەی کرداری هەرس کردن ماوەتەوە و لەگەل پیسایییدایە، کە لە کاتی ئاساییدا لە لایەن ریخەلۆکەوە



Gastrointestinal Problems in Athletes

دەمژرێتەوە لەبەر ئەوەی بڕی خوێن کە دێت بۆ ڕیخەڵۆک کەم بووەتەوە ئەو ئاوە هەندە نامژرێتەوە و دەگەڵ پیسایی دەکرێتە دەرەوە و یاریزانەکە ڕەوانی دەبێت.

٣. گۆڕان لە جوولەی ڕیخەڵۆکەکان (change in colonic motility): لە کاتی وەرزش کردن و غاردان جوولەی ڕیخەڵۆکەکان گۆڕانکاری بە سەر دادێت، وە لەگەڵ ئەو گۆڕانکارییە نیشانەی ڕەوانی زۆرتر دەبێت. لە ژیانی ئاساییدا، هەموو ئەوە دەزانین کە: ئەو کەسانەی کە دەجوولێنەوە و وەرزش دەکەن کەمتر تووشی نارەوانی دێن بە بەراوورد بەوانەی کە ناجوولێنەوە یان وەزش ناکەن.

٤. گۆڕان لە کاری فەرمانی دەماری و هۆرمۆنی :(altered neuroendocrine modulation) کە ئەمەش هۆکار دەبێت، لەوەی: یاریزانەکە زگی ڕەوان بێت.

• چارەسەر: زگچوون یان ڕەوانی فەسلەجی نابێت یاریزانەکە تووشی ووشکبوونەوە یان تێکچوونی خوێیەکانی ناو خوێن بکات، مەگەر ئەوە نەبێت کە یاریزانەکە پێش یاری کردن ووشکبوونەوەی هەبوو بێت، دەنا تووشی ووشکبوونەوەی ناکات، هەر بۆیە: هیچ پێویستی بە چارەسەر نییە. یاریزانەکە ئامۆژگاری دەکرێت، کە: ئاو و شلەمەنی چاک بخواتەوە، وە پێش یاری کردن خۆ لە خواردنەوەی کافایین (چایە و قاوە) بە دوور بگرێت، هەروەها ئەو خواردنانەش نەخوات کە لەوانەیە نیشانەکانی زیاد بکات، وە بە چەند سەعاتێک پێش یاری کردن ئەو خواردانانە بخوات کە نیشانەکانی ناهێڵێت. ئەگەر ئەوانە هیچ دەوریان نەبوو، ئەو کات: پزیشک پێش یارییەکە دەرمانی دژی زگچوون بۆ یاریزانەکە دەنووسێت، بەتایبەت ئەو دەرمانانەی کە جوولەی ڕیخەڵۆک کەم دەکاتەوە، بەمەش زگچوونەکە ناهێڵێت.

نۆرینگە

پ١/ ماموستا (ن)، تەمەن (٤٣ سال)، دانیشتووی سوران: من کیشەیەکم هەیە کە زۆر بە هۆیەوە نائارامم. بەوەی: کە چوورە میزکەکی زۆرم لییە، هەندەک جار لەگەڵ کۆخە یان پێکەنین هیچ ئاگام لی نییە و دەبینم میزم دێتە خوارێ. ئەوە وای کردووە، کە: سەردانی زۆر دکتۆر بکەم، وە تەنانەت زۆر دەرمان بەکار بهێنم. ئایا هۆکاری تووشبوون بەو چوورە میزکەیە چییە؟ وە چۆن چارەسەری دەکرێت و ئایا مەترسی هەیە؟

و/ نەخۆشی چوورە میزکە یان هاتنە خوارەوەی میز دەگەڵ کۆخە یان پێکەنین یان هەڵگرتنی شتی گرا و قورس زۆر باوە، وە بەتایبەت لەگەڵ بەناو ساڵ کەوتن. بە زمانی عەرەبی بەو نەخۆشییە، دەووترێت: (سلس البول = Urinary Incontinence) . وە ئەو نەخۆشییە لە ئافرەتان زۆرتر دەبینرێت وەک لەوەی لە پیاوان، ئەمەش بە هۆی دووگیان بوون و منداڵ بوون و نەمانی سووڕی مانگانە. ئافرەتان بە نزیکەی دوو هێندەی پیاوان تووشی ئەو نەخۆشییە دەبن، وە قەت لەگەڵ بەناو ساڵ کەوتن و پیر بوون یان نەمانی سووڕی مانگانە بوونی ئەو حاڵەتە لە هەموو کاتێک دەبێت بە هەند وەربگیرێت و بە نەخۆشی ئەژمارد بکرێت. لە کاتی ئاساییدا، میز دەناو میزدۆدا (میزڵدان)دا عەمبار دەبێت، هەتا ئەو کاتە کە میزدۆ تەژی دەبێت لە میز. میزدۆ وەکو جۆرکەک دەبێت کە میزی تێدا هەڵدەگیرێت، کە کەسەکە میزی دێت



Pzishk Clinic

ماسولکەکانی دیواری میزدۆ کوورژ دەبن و ڕەق دەبن، هەتا پاڵ بە میز بنێن لە ڕێگای میزەڕۆ بکرێتە دەرەوە کە لە هەمان کاتدا ماسولکەکانی دەوری میزەڕۆ کە وەک گیرەک کار دەکەن و دەرگای میزەڕۆیان قەپات کردووە دەکشێن و بە هۆی هێزی پاڵنان لە ماسولکەکانی دیواری میزدۆ و خاوبوونەوە و تەز بوونەوەی ماسولکەکانی دەوری میزەڕۆ میزەکە دەکرێت، پەلا میز فڕێ دەدرێتە دەرەوە. ئەو کەسانەی کە تووشی ئەو نەخۆشی چوورە میز (سلس بول) دەبن، هۆکارەکەی ئەوەیە کە: یان ماسولکەکانی دیواری میزدۆ زوو و بە خێرایی کوورژ دەبن یان ماسولکەکانی کە وەک گیرەی میزەڕۆ کاردەکەن خاودەبنەوە. وە هۆکارەکانی تووشبوون بە چوورە میزکە، چەندانێکن لەوانە: بە گوێرەی ئەوەی کە چوورە میزەکە کاتییە یان درێژخایەنە، دەتوانرێت بەمجۆرە هۆکارەکان بزانرێت:

أ. هۆکارەکانی چوورە میزکەی کاتی: خواردنەوەی مەی (کحول)، زۆر ئاو خواردنەوە، ووشکبوونەوە، ئەو خواردن و خواردنەوانەی کە ماددەی کافاییینیان تێدایە، هەندەک جۆری خواردنەوەی وەکو (قاوە، چایە، مزرەمەنییەکان)، هەندەک جۆری دەرمان وەکو (دەرمانە هێورکەرەوەکان، دەرمانی میز گردن، وە دەرمانی خەمۆکی)، نارەوانی (قەبزی)، هەوکردنی ڕشتەی میزەڕۆ.

ب. هۆکارەکانی چوورە میزکەی درێژخایەن: خاوبوونەوە و لاوازی ماسولکەکانی حەوز و میزڵدان، هەندەک نەخۆشی دەماری یان بوونی ڕێگرییەک لە ڕشتەی میزەڕۆ، هەمووی دەبێتە هۆی تووشبوون بە چوورە میزکەی درێژ خایەن. وە هۆکارەکانیش، ئەمانەن: دووگیانی بوون و زگ کردن و منداڵبوون کە دەبێتە هۆی خاوبوونەوەی



ماسولکەکانی حەوز یان لەوانەیە کار لە دەمارەکان بکات، ئەوە جگە لەوەی کە لە کاتی دووگیانی بە هۆی کاردانەوەی هۆرمۆنەکان لە کاتی دووگیانی ژنەکە تووشی چووڕە میزکە دەکات. وە هەروەها ئەو گۆڕانکارییەی کە بە هۆی بەناو ساڵ کەوتنەوە ڕوو دەدات، کە کار لە سەر توانای میزدۆ دەکات لە عەمبار کردنی میز. وە هەروەها کەمبوونی ئاستی هۆرمۆنی مێینە لە کاتی کەوتنە ناو تەمەنی بێئومێدی، دەبێتە هۆی تووشبوون بە چووڕە میزکە. دەرهێنان و لابردنی منداڵدان، ئەمەش چونکە میزدۆ و منداڵدان بە تەنیشت یەکەوەن کاتێک بە نەشتەرگەری منداڵدان دەردەهێنرێت کار لە بەستەر شانەکانی میزدۆ دەکات، کە لاواز دەبێت و کەسەکە تووشی چووڕە میزکە دەبێت. بەرد لە میزڵدان یان تووشبوون بە شێرپەنجەی میزڵدان، هۆکارە بۆ تووشبوون بە چووڕە میزکە. وە نەخۆشییە دەمارییەکان، بۆ نموونە: نەخۆشی لەرزۆکی (پارکینسن)، وە تووشبوون بە وەرەم (گرێی مێشک).

ئەوجا ئەو نەخۆشییە چەند جۆرێکی هەیە، لەوانە:

١. چووڕە میزکەی پەشێوی :(Stress Incontinence) کە لە کاتی کۆخە یان پژمین یان پێکەنین یان هەڵگرتنی قورسایی بڕۆکەک میز دێتە دەرەوە، ئەمەش ئەو کاتە دەبێت کە کەسەکە میزدۆی پڕ میزە و هێز دەداتە خۆی و میز دێتە دەرەوە. ئەو جۆرە باووترین جۆرەکانی نەخۆشی چووڕە میزکەیە، ئەمەش هەمووی بە هۆی زۆر زگ کردن و نەمانی سووڕی مانگانەوە دەبێت، کە دەبێتە هۆی خاوبوونی ماسولکەکانی ناوچەی حەوز کە پشتیووانی لە میزدۆ دەکات.

٢. چووڕە میزکەی تەنگاوی :(Urge Incontinence) لە هیکەوە کەسەکە هەست بەوە دەکات کە میزی دێت، بۆیە: بۆ ئاودەست دەچێت بەلام بە خۆی ڕاناگات و میز بە خۆیدا دەکات، لەوانەشە لە ناو خەویدا ڕوو بدات. ئەمەش هەمووی بە هۆی لە هیکەوە کوورژ بوونی میزدۆوە ڕوو دەدات، کە پاڵ بە میزەکەوە دەنێت و میزەکە دێتە خوارەوە.

٣. چووڕە میزکەی فەرمانی :(Functional Incontinence) کە لەبەر ئەوەی کەسەکە تووشی بە نەخۆشییەکیترەوە بووە کە توانای جوولەی نەهێشتووە یان لەبەر ئەوەی کەسەکە زۆر پیر بووە، وە کەس نییە کە یارمەتی بدات یان کەسەکە تووشی نەخۆشی خەلەفان بووە، وە هۆشی لە خۆی نەماوە بۆیە میز بە خۆیدا دەکات.

٤. چووڕە میزکەی زیادە (:(Overflow Incontinence ئەو جۆرە زۆر دەگمەن تووشی ئافرەتان دەبێت، لەو حالەتە میزڵدان پڕ میزە، وە دەگەڵ ئەوەی کەسەکە میز دەکات بەلام میزدۆ تەواو بەتاڵ نابێت و بڕێکی زۆری تێدا دەمێنێتەوە، هەر لەگەڵ دووبارە پڕ بوونەوەی میزدۆ میزەکە دزەی دەکات و دەبێتە چووڕە میزە. ئەمەش بە هۆی خاوبوونەوە و لاوازی ماسولکەکانی میزدۆ دەبێت (بە هۆی نەخۆشی دەماری یان نەخۆشی شەکر) یان بە هۆی گیرانی میزەڕۆ (بە هۆی بوونی بەرد یان گرێ) تێیدا دەبێت.

٥. چووڕە میزکەی تێکەڵ :(Mixed Incontinence) بۆ نموونە هەر دوو جۆری تەنگەتاوی و پەشێوی پێکەوە لە کەسەکە دەبینرێت.

٦. چووڕە میزکەی کاتی :(Transient Incontinence) کە چووڕە میزکەکە بە شێوەی کاتی دەبێت، ئەوجا بە هۆی دەرمان، هەوکردنی ڕشتەی میزەڕۆ، نارەوانی (قەبزی)، ..هتد. هەر هەندە هۆکارەکە لاچوو، کەسەکە چووڕە میزکەکەی نامێنێت و دەگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی.

وە چارەسەری: بە هەماهەنگی و چەند ڕێگایەک دەبێت، لەوانە:

١. ڕاهێنان (Exercises): بەوەی کە ئافرەتەکە خۆی ڕادەهێنێت، بەوەی کە: لە سەر پشت ڕادەکشێت، وە ڕاهێنان بە ماسولکەکانی حەوزی دەکات یان لە کاتی میز کردن هەوڵ بدات ڕاهێنان بە خۆی بکات، بەوەی کە میزی ڕابگرێت و دووبارە میز بکاتەوە. ئافرەتەکە تەواو فێری ڕاهێنانی میز ڕاگرتن دەکرێت، کە بە ڕاهێنانی کیگل (Kegel) بەناوبانگە. وە ئافرەتەکە هەوڵ بدات ڕۆژانە چار جار، ئەو جۆرە خۆ ڕاهێنانە بکات.

٢. ڕاهێنان و هاندانی کارەبایی (Electrical Stimulation): کە تیایدا بە هۆی تەزووی کارەبایی، ماسولکەکانی حەوز ڕاهێنانیان پێدەکرێت.

٣. دەرمان (Medication) : دەرمانەکان بۆ چارەسەر کردنی میزەچووڕکە بەکار دێت، کە هەندەکیان هانی ماسولکەکانی میزدۆ دەدەن و هەندەک خاوبوونەوەی ماسولکەکانی میزەڕۆ دەدەن لە کاتی میز کردن هەتا میزدۆ هەموو میزەکەی خالی دەکاتەوە، وە هیچ میزی تێدا نامێنێت.

٤. نەشتەرگەری (Surgery): هەندەک لە جۆرەکانی میزەچۆڕکە لە ئەنجامی هاتنە خوارەوەی میزدۆوە دەبێت، وە دەبێتە هۆی میزەچۆڕکە لەو حالەتانە میزدۆ نەشتەرگەری بۆ دەکرێت و دەگەڕێنرێتەوە شوێنی خۆی.



٥. قەستەرەی میزدۆ (Catheterization) : ئەو کاتانە بەکار دێت، کاتێک چوورەمیزەکە بە هۆی خراپ کارکردنی دەمارەکانەوە بێت. وە میزدۆ قەستەرەی بۆ دەکرێت، وە لە میز خالی دەکرێتەوە.

پ٢/ نیان، تەمەن (٣٤) سال، سلیمانی: من تەمەنم سی و چار سالە، وە هیچ نەخۆشییەکی ئەوتۆم نییە لە خوا بە زیاد بێت. ئایا چ پشکنینێک هەیە کە بۆ خۆم بیکەم، هەتا لە باری تەندروستی خۆم دلنیا بمەوە. بۆ زانینتان زۆر کەم سەردانی دکتۆر و نەخۆشخانەم کردووە، وە ئێستا دەمەوێت گرنگی زیاتر بە تەندروستی خۆم بدەم؟

و/ هەموو کەسێک دەبێت گرنگی بە تەندروستی خۆی بدات، وە پارێزگاری کردن لە تەندروستی سەختترە لە چاک بوونەوە لە نەخۆشی. بۆ تەندروست بوونی ساغەکان، پزیشکان ئەرکەکەیان قورسترە وەک لەوەی لە چارەسەر کردنی کەسە نەخۆشەکان چونکە زۆربەی کات ئەوانەی کە ساغن درەنگ قەناعەت دێنن و دێنە ئەو بڕوایەی کە پشکنین بۆ خۆیان بکەن یان سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکەن، هەتا لە باری تەندروستییان بکۆڵێتەوە. بەداخەوە لە فەرهەنگی میللەتی کوردی هێشتا ئەوە نەبووەتە باو کە مرۆڤ لە کاتی ساغی سەردانی پزیشک بکات بەڵکو کەی ئاوی لە لا لغاو کەوت ئەو کات ڕێگای خەستەخانە و پزیشک پێدەزانێت. خۆ نیشاندانی پزیشک ساڵ و ژمارەی نییە بەڵکو هەموو کات کەسەکان بە خۆیان چاکترین کەسن کە باری تەندروستی خۆیان بزانن، وە لە وولاتە پێشکەوتووەکان هەر منداڵ لە دایک بوو پشکنینی و چاودێری تەندروستی دەست پێدەکات بەگوێرەی ئەو پلانەی کە وەزارەتی تەندروستی ئەو وولاتە بۆ ساغلەمی دایناوە بەڵام لە لای خۆمان بە هۆی ئەو بارودۆخەی کە ئێمە تێیداین، وە هەموو کەس دەبێت باری ڕۆشنبیری خۆی هەندە بێت کە لە تەندروستی خۆی بگات و ئەگەر هۆکارە مەترسیدارەکانی تووشبوون بە نەخۆشی هەبوو زوو سەردانی پزیشک بکات. ئێمە وەکو پزیشک، ئامۆژگاری خەڵک دەکەین، کە ئەگەر هەر نەبێت پشکنینی خۆپارێزی و سەردانی پزیشکی بکەن، بەوەی: لە تەمەنی بیستەکان بە لایەنی کەم دوو جار خۆ بە پزیشک نیشان بدەن، هەتا هیچ نەخۆشییەکت نەبێت. وە لە تەمەنی سییەکان بە لایەنی کەم سێجار، وە ئەگەر هاتوو هیچ نەخۆشییەکت نەبوو هەر دەبێت لەو دە ساڵە بەلایەنی کەم سێ جار خۆت نیشانی پزیشک بدەیت. وە لە ناوەندە تەمەنی چلەکان، بەلایەنی کەم چار جار و لە ناوەندە تەمەنی پەنجاکان بەلایەنی کەم پێنج جار لەو دەساڵی خۆت نیشانی پزیشک بدەیت. دوای تەمەنی شێست ساڵی، مرۆڤ دەبێت ساڵی یەک جار سەردانی پزیشک بکات. وە کە سەردانی پزیشک دەکەیت، پزیشک دوای پشکنینی جەستەت پرسیار لە شێوازی ژیان و ڕەفتارە تەندروستییەکان و بوونی نەخۆشی لە خانەوادەکەت و بوونی نەخۆشی لە پێشدا لە خۆت پرسیار دەکات، وە دواتر لە تۆقی سەری هەتا پێت دەپشکنێت. دەبێت، بزانێت: درێژیت چەندە؟ کێشت چەندە؟ فشاری خوێنت چەندە و لێدانی دڵت چەندە؟ هەروەها ناو دەم و هەوک و قورگت دەپشکنێت، وە لە مل و بنهەنگڵ و شوێنەکانیتر بۆ گەورە بوونی گرێ دەگەڕێت. هەروەها بە بیستۆک گوێ لە دەنگەکانی دڵت و سییەکان و زگت دەگرێت، هەتا بزانێت هیچ دەنگی غەوارە و ناتەندروست لێیان دروست نەبووە؟ وە زگت دەپشکنێت و هەوڵی ئەوە دەدات بزانێت: هیچ ئۆرگانێکی ناو زگت نەپەنماوە. وە موولوولە خوێنەکان دەپشکنێت، وە پەرچە کردارەکان کە بە هۆی کۆئەندامی دەمارەوە دەبێت. وە دوای هەمووان دێت، سەیری مەمکت دەکات. هەتا بزانێت هیچ گرێ لە مەمکت دروست نەبووە یان هیچ ڕەنگ و قەبارەی مەمک گۆڕاوە، وە هەروەها بە دوای گرێیەکانی بنهەنگڵیش دەڕوات و دەپشکنێت. ئەوجا، ئەوەی گرنگە ئەوەیە: کە هەموو کات پزیشک هەموو نیشانە و نەخۆشییەکانی لە بیر نییە، بۆیە: ئەگەر ئاریشەیەکی دیاری کراوت هەبوو، بۆ نموونە: بینینت لە شەو باش نەبوو لای پزیشک باسی بکە، هەتا بتنێرتە لای پزیشکی چاو. هەرچەند لە کوردستان هیچ کەس پزیشکی تایبەتمەندی خۆی نییە! وە لە کوردستان سیستەمی پزیشکی خێزانی پیادە ناکرێت بەڵام پێویست دەکات مرۆڤ یەک لە پزیشکەکان وەکو پزیشکێکی تایبەتمەندی خۆی دیاری کات، وە هەموو کات پرس و ڕاوێژی پێ بکات. وە هەرچەند ئەو پسپۆڕییە پسپۆڕی پزیشکە بەڕێزەکە نەبوو بەڵام لە کاتی نەخۆش کەوتن هەر سەردانی ئەو پزیشکە بەڕێزە بکەوە، ئەو کات: با ئەو بۆ



لای پزیشکێکی پسپۆڕی ئەو بوارەت بنێریت و ئەو بڕیار لە شێوازی چارەسەر کردن و لای کێ چارەسەر بکرێیت بدات. هەرچی سەبارەت بە پشکنینەکانە کە هەموو کەس دەبێت بۆ خۆی بکات، ئەوا: بە گوێرەی تەمەن دەگۆڕێت، وە بە گوێرەی ئەوەی کە ئایا کەسەکە پێشتر هۆکاری مەترسیداری تووشبوونی بە نەخۆشییەکی دیاری کراوی هەبووە، وە دەرئەنجامی پشکنینەکانی پێشووی چۆن بووە! لەوەوە پزیشک بڕیاری کردنی پشکنینەکان دەدات بەڵام بە شێوەیەکی گشتی:

	پشکنین	تەمەن		
		٢٠ - ٣٩ سال	٤٠ — ٥٠ سال	سەرووی (٥٠) سال
پشکنین کە ئەبێت بکرێت	کۆلیسترۆلی ناو خوێن	هەر پێنج سال یەک جار	هەر پێنج سال یەک جار	هەر پێنج سال یەک جار
	فشاری خوێن	هەر دوو سال یەک جار	هەر دوو سال یەک جار	هەر دوو سال یەک جار
	پشکنینی سەریری مەمک	هەر سێ سال یەک جار	سالی یەک جار	سالی یەک جار
	شێرپەنجەی قۆلۆن	بەگوێرەی داوا کاری پزیشک	بەگوێرەی داوا کاری پزیشک	هەر سێ بۆ پێنج سال یەک جار
	ددان	هەر شەش مانگ جارێک	هەر شەش مانگ جارێک	هەر شەش مانگ جارێک
	چاوەکان	لە هەر سێ بۆ پێنج سال یەک جار	لە هەر سێ بۆ پێنج سال یەک جار	لە هەر یەک بۆ سێ سال یەک جار
	پشکنینی شەکر لە ناو خوێن	بە گوێرەی داواکاری پزیشک	لە تەمەنی چل و پێنج سال یەک جار	هەر سێ بۆ پێنج سال یەک جار
	تیشکی مەمک (ماموگراف)	بە گوێرەی داوای پزیشک	بە گوێرەی داوای پزیشک	سالی یەک جار
	پشکنینی تاقیگەیی دامەن (مسح مخبری)	لە هەر یەک بۆ سێ سال یەک جار	لە هەر یەک بۆ سێ سال یەک جار	لە هەر یەک بۆ سێ سال یەک جار
	بڕی تێربوونی توخمی ئاسن (التشبع بناقلە الحدید)	هەموو کات دوای تەمەنی چل سالی داوا دەکرێت	بە گوێرەی داواکاری پزیشک	بە گوێرەی داواکاری پزیشک
پشکنینەکان کە دواتر بڕیاری لەسەر ئەدرێت هەموو کاتێک ناکرێت و پزیشک بڕیاری لە سەر دەدات	چڕی ئێسقانەکان (کپافە العظم)	بە گوێرەی داواکاری پزیشک	بە گوێرەی داواکاری پزیشک	هەموو کات دوای تەمەنی شەست و پێنج سالی داوا دەکرێت
	هێلکاری دل لە کاتی ئارامی (ECG)	بە گوێرەی داواکاری پزیشک	هەموو کات دوای تەمەنی پەنجا سالی داوا دەکرێت	بە گوێرەی داواکاری پزیشک
	شێرپەنجەی پێست	هەر سێ سال یەک جار	هەر دوو سال یەک جار	سالی یەک جار
	بیستن	بە گوێرەی داواکاری پزیشک	بە گوێرەی داواکاری پزیشک	هەموو کات دوای تەمەنی شەست سالی داوا دەکرێت
	هەوکردنی جەرگ	بە گوێرەی داواکاری پزیشک	بە گوێرەی داواکاری پزیشک	بە گوێرەی داواکاری پزیشک
	ڤایرۆسی ئایدز و نەخۆشی سووزەنەک	بە گوێرەی داواکاری پزیشک	بە گوێرەی داواکاری پزیشک	بە گوێرەی داواکاری پزیشک
	هۆرمۆنی غودەی دەرەقی	بە گوێرەی داواکاری پزیشک	هەر سێ بۆ پێنج سال یەک جار	هەر سێ بۆ پێنج سال یەک جار

پ٣/ کاروان، تەمەن (٣٠) سال، پردی، فەرمانبەر: من تەمەنم سی سالە و فەرمانبەرم، کێشی لەشم (١١٧ ککم)ە. هەر چەند لە کاتی ئێستادا هیچ نەخۆشیم نییە بەڵام زۆر بە هۆیەوە خەم دەخۆم و حەز دەکەم کێشی لەشم دابەزێنم، هەر بۆیە تەنیا ژەمی نیوەڕۆ دەخۆم، وە دوو ژەمەکەیتر هیچ ناخۆم بەڵام ئەوە هیچ کاری نەکردۆتە سەر کێشی لەشم و لاواز نەبووم و هەروەک خۆم ماومەتەوە. ئایا ئامۆژگاریتان چییە بۆ ئەوەی خۆم لاواز بکەم؟ ئایا چۆن دەتوانم بە ئاسانترین ڕێگا لاواز ببم؟ ئەوەی لام سەیرە کە من هەندەی برادەرەکان و هاریکانم خواردن ناخۆم بەڵام کێشی من هەر زیاد دەکات و ئەوان وەکو من نیین. تکایە چارەسەرییەک؟

و/ زۆر هۆکار هەن کە دەست بە سەر کێشی لەشی مرۆڤەکان دادەگرێت، کە لە هۆکاری بۆماوەیی و دەوروبەر و پێکهاتەی جەستەیی کەسەکەوە بگرە، هەتا ڕەفتار و هەڵسوکەوتی کەسەکە و مگێز و حەز و ئارەزووەکانی بۆ خواردن لەگەل جوولانەوە و باری تەندروستی گشتی کەسەکە، ئەمە ئەوە دەگەیەنێت، کە: هۆکارەکانی تووشبوونی کەسێک بە قەڵەوەی هەمە هۆکار و زۆر هۆکارە کە هەموویان دەبێت بە یەکەوە لە کەسەکە هەبێت، ئەو کات: کەسەکە قەڵەو دەبێت. لای پزیشکان قەڵەوەی بە هۆی بارستەی لەشەوە قیاس دەکرێت، کە هاوکێشەیەکە تیایدا: (کێشی لەش بە ککم / درێژی بە مەتر دووجا) = بارستەی لەش. وە ئەو کەسانەی ئەو بارستەی لەشیان لە نێوان (١٨ — ٢٥ ککم/ مەتر دووجایە)، ئەوا: کێشی لەشیان ئاسابیە. هەرچی، ئەوانەن کە بارستەی لەشیان لە نێوان (٢٥ — ٣٠ ککم/مەتر دووجایە)، بەوانە دەووترێت: کە کێشیان زیادە. وە ئەوانەی کە بارستەی لەشیان لە نێوان (٣٠ - ٣٥ ککم/مەتر دووجایە)، دەووترێت: کە نیمچە قەڵەون. وە ئەوانەی بارستەی لەشیان لە نێوان (٣٥ — ٤٠ ککم/ مەتر دووجایە)، دەووترێت: کە زۆر قەڵەون. وە ئەوانەی کە بارستەی لەشیان لە سەرووی (٤٠ ککم/ مەتر دووجایە)، دەووترێت: کە بێتام قەڵەون یان قەڵەوی مەترسیداریان هەیە. لەبەر ئەوەی بەڕێزتان درێژی خۆتان نەنووسیووە و نەناردووە، بۆیە: نازانرێت کە بارستەی لەشی بەڕێزتان ئەژمارد بکرێت و بزانرێت چەندە بەڵام بە شێوەیەکی گشتی لە کۆمەڵگای کوردەواری هەر کەس کێشی لەشی لە (١٠٠ ککم) زیاتر بێت، ئەوا: ئەو کەسە قەڵەوە.

سەبارەت بەوەی کە بەڕێزتان دوو جەمتان وەلا ناوە و تەنیا یەک جەم خواردن دەخۆن، ئەوە تەواو نادروستە و هەڵەیە. نابێت بە هیچ شێوەیەک مرۆڤ جەم بێری بکات یان هیچ جەمێک نەخوات، هەروەک لە ڕووی ئایینیشەوە ڕێگا نەدراوە کە مرۆڤ لە سەر یەک بەڕۆژوو بێت و نان و خواردن نەخوات. تۆ دەبێت هەر سێ جەمە بخۆیت بەڵام لەگەل خواردنی جەمەکان دەبێت بڕ و جۆر و چەندێتی و چۆنیەتی ئەو خواردنەی کە دەیخۆیت بزانیت، وە لەگەل کەم کردنەوەی بڕ و چەند و چۆنیەتی خۆراک نەک جەمەکان وەرزشیش بکەیت. ئەوەی باشە بیزانیت، ئەوەیە: کە قەڵەوی بە هۆی تێکچوونی هاوکێشەی بەرهەمهێنانی ووزە و عەمبار کردن و سەرف نەکردنی ووزەوە پەیدا دەبێت. مرۆڤ ئەگەر هاتوو زۆر خواردنی خوارد و هیچ کارێکی ئەوتۆی نەدەکرد یان جوولانەوەی نەبوو یان وەرزشی نەدەکرد، ئەوا: ئەو خواردنە زۆرەی کە خواردووە لە شێوەی ماتە ووزە خەزن دەبێت و دەبێتە هۆی عەمبار کردنی چەوری لە چەورییە شانەکان و شەکری بە شێوەی گلایکۆجین، ئەمەش لەگەل تێپەڕ بوونی کات وورده وورده دێتە سەر یەک خڕ دەبێتەوە و کەسەکە قەڵەو دەبێت. وە هیچ خواردنێک نییە کە بگووترێت، ئەوە بخۆ تۆ لاواز دەبیت بەڵام بە شێوەیەکی گشتی مرۆڤ دەبێت دەشتەکی بێت و شارستان نەبێت، واتە: ئەو خواردنانە بخوات کە سروشتیین لایەنی ڕووەکی و ڕیشاڵیان زیاترە. ئیشی هیچ دکتۆرێک نییە، کە: دابنیشێت و ڕێنمایی بدات: ئەوە بخۆن و ئەوە مەخۆن!؟ کە ئەمە تەواو نازانستییە و هیچ پەیوەندی بە کاری پزیشکییەوە نییە بەڵکو پزیشک تەنیا ڕێنمایی ئەوە دەدات، کە: لە ڕووی زانستی پزیشکی خۆراکی دروست بەو خۆراکە دادەنرێت کە پێکدێت لە: (٥٠٪) کاربۆهیدرات و (٣٠٪) چەوری بەمەرجێک ((٢٠٪ی چەوری ڕووەکی بێت، کە ئەو چەورییەیە کە لە پلەی گەرمی ژووردا لە دۆخی شلییە و (١٠٪)ی چەوری گیانەوەری بێت، کە لە پلەی گەرمی ژووردا لە دۆخی ڕەقییە)).

پ٤/ مریەم، تەمەن (٤٥ ساڵ)، مامۆستا: ماوەیەک بوو، ئازارێکم هەبوو لە لای ڕاستی زگ. وە بەتایبەتی لەگەل خواردنی چەوری ئازارەکەم زۆر دەبوو، جاری واهەبوو زگم دەوای دەکرد و زگم ئەستوور دەبوو، هەر چەورییەکم



Pzishk Clinic



بخواردبایە وام لێدەهات. یەک جار شەوەک ئازارێکی توونـدم گـرت، وە ڕشـانەوەم لەگەڵی هەبـوو. چـووم بـۆ تـەواری و دوای دەرزی و دەرمـان، سۆنارێکیان بـۆم نووسـی کە بیکەم. نەتیجەی سۆنارەکەی ئـەوە دەرچـوو، کـە: بـەردم لـە جۆگـەی زەرداو هەیە. ئایا بوونی بەرد لە جۆگەی زەرداو مەترسـی هەیـە؟ وە ئایـا ڕێگاکانـی چارەسـەر کردنـی بـەردی زەرداو چییـە؟ وە ئایا دەرمـان هەیـە بەردەکە بتاوێنێتەوە، بێئـەوەی پێویسـت بـە عەمەلیـات بـکات؟

و/ قـەت بوونـی بـەرد لـە تورەکـەی زەرداو نابێتـە هـۆی تووشـبوون بـە شـێرپەنجە، واتـە: بـەردی زەرداو هـۆکاری تووشـبوون بە شێرپەنجە نییە. بەگوێرەی ئەو شوێنەی بەردەکەی لێیە، نیشانە و چارەسەرییەکانی بـەردی زەرداو دەگۆڕێت. ئەگـەر بەردەکە دەنـاو تورکـەی زەرداو بـوو، وە هیـچ نیشـانەی دروسـت نەکـرد بـوو، ئـەوا: پێویسـتی بـە چارسـەری دەمودەسـت نییـە بەڵکـو جـاری واهەیـە کـە لێـی دەگەڕێـن یـان کەی نەخۆشـەکە داوای کرد، ئەو کات: بەردەکـەی بـۆ لادەبردرێـت. خـۆ ئەگـەر بەردەکە بیژی و عەجوول بوو، کە لەوانەیە ببێتـە هـۆی هەوکردنی زەرداو و کێم تێدان، دواتـر: ووردە ووردە دزە کردنـی ئـەو کێمـە و گەیشـتنی بـە ڕیخەڵۆکـەکان و حالەتێکی وەکـو گیرانـی ڕیخەڵـۆک دروسـت دەکات و پێیدەووترێـت: تاسـانی ڕیخەڵـۆک (gall stone ileus) کـە بـە حالەتێکـی کتوپـڕ دادەنرێت. وە ئەگـەر بەردەکە لـە تورەکـەی زەرداو بێتـە دەرێ و بچێتـە نـاو بۆرییـەکان و یـان سـەر دەرکـی بـۆڕی زەرداو بگرێت، ئـەو کات: ئازارێـک دروسـت دەکات کـە زۆر بەتینـە. دەڵێـن ئـازاری ڕۆح کێشـان کـەس نەیدیتـووە، بـەس ئـەوە ئـازاری ڕۆح کێشـانە!! هەنـدە ئێـش و ئازارەکـەی توونـد و بـە شـدەتە. ئـەوە ئەگـەر بـووە هـۆی هەوکردنی بۆڕی زەرداو (cholecystitis)، کە لەوانەیـە هەندەک لـەو میکرۆبانـەی کە



لە ڕیخەڵۆکن بگەنە ئەویٚ و هەوکردنەکە زیاد بکەن. خۆ ئەگەر بەردەکە ببێتە هۆی گیرانی بۆڕی زەرداو، ئەوا ئەو کات: لەوانەیە هەوکردنەکە کێل بێتەوە و تورەکەکە لە بنەوە تووشی هەوکردن بکات (ascending cholangitis) کە نەخۆشەکە تای زۆر دەبێت و ئازاری زۆری دەبێت و زەرتکیشی لەگەڵ دەبێت، وە یان ئەگەر بەردەکە بچێتە بۆڕی زەرداو کەسەکە تووشی هەوکردنی پەنکریاس (pancreatitis) بێت. ئەو حالەتانە حالەتی کتوپڕ و لەناکاون و پێویستیان بە چارەسەری دەمودەست هەیە، وە ئەگەر چارەسەر نەکرێن لەوانەیە ژیانی کەسەکە بخاتە مەترسییەوە. ئەگەر ژانێکت گرت وەک ژانی بوونی بەرد لە توورەگەی زەرداو بوو، ئەوا: دەبێت سەردانی پزیشک بکەیت بۆ چارەسەر کردن.

أ. نەخۆش: دەبێت نەخۆش خۆ دوور بگرێت لە زۆر خواردن و مل لێگووشین لە خواردن بەتایبەتی خواردنە چەور و قورسەکان، وە ئەگەر تووشی ژانی بەردی توورەگەی زەرداو هاتی دەبێت ماوەیەکی چاک بحەوێیتەوە و دەرمانی ژان لابەر (مسکنات) بەکار بێت و بەڕۆژوو بێت و خواردن نەخوات، وە ئەگەر ژانەکە لە سێ کاتژمێری زیاترخایاند دەبێت سەردانی پزیشک بکات.

ب. دەرمان: دوای پشکنینی نەخۆش لە لایەن پزیشک و کە بە پشکنینی بە دەست زۆر جار بۆ پزیشک دەردەکەوێت کە نەخۆشەکە ژانی بەردی توورەگەی زەرداوی هەیە، ئەگەر دڵنیا نەبوو ئەوا نەخۆشەکە دەنێررێت بۆ پشکنینی سۆناری زگ (U/S of Abdomen) کە ئاسانترین و هەرزانترین پشکنینە. وە ئەگەر دەرچوو بەردی لە توورەگەی زەرداو هەیە ئامۆژگاری نەخۆشەکە دەکرێت کە نەشتەرگەری بۆ لابردنی بکات، وە ئەگەر نەخۆشەکە ڕازی نەبوو دەرمانی چارەسەرکەر و ژان لابەری بۆ دەنووسرێت. وە ئەگەر ژانەکەی بۆ هاتەوە بە هەمان شێوە چارەسەر دەکرێت.

ت. زۆر کات زۆر لە خەڵکی لە ناکاو پشکنین دەکەن و دەبینین لە پشکنینەکە دەر دەچێت کە بەردی لە توورەگەی زەرداو هەیە بەڵام نیشانەی دروست نەکردووە، پێیدەووترێت: (بەردی زەرداوی بێدەنگ) و خۆی کرِ کردووە و بێ نیشانەیە لەو بارانەدا ئەگەر بەردەکە گەورە بوو ئامۆژگاری نەخۆشەکە دەکرێت لای بدات بەڵام لە زۆربەی کاتدا بە باش دەزانرێت دەستی لی نەدرێت.

ث. نەشتەرگەری: لەوانەیە زۆر جار بوونی نارێکی و بوونی بەرد لە توورەگەی زەرداو ماکی ترسناک و ئاڵۆز بۆ مرۆڤ دروست بکات، لەو کاتەدا لابردنی توورەگەی زەرداو پێویست دەبێت بەتایبەتیش ئەگەر ئەو ڕاستییە بزانین: لە ڕۆژگاری ئەمڕۆماندا ئەو جۆرە نەشتەرگەرییانە زۆر ئاسان بووە. نەشتەرگەرییەکە: دوای ئەوەی پزیشک نەخۆشەکە لە هۆدەی نەشتەرگەی بەنج دەکات، پزیشک برینێک لە لای ڕاستی سەرەوەی سک دەکات و دەچێتە بۆشایی سک و توورەگەی زەرداو دەبڕێت و توورەگە و بەردەکان لا دەبات و دەردەهێنێت. دوای نەشتەرگەرییەکە سۆندەیەک دادەنرێت بۆ دەرکێشانی ئەو ئاو و شلەیەی کە لە شوێنی نەشتەرگەرییەکە دروست دەبێت، وە لەوانەیە سۆندەیەکیتر بۆ ڕاکێشانی زەرداو دابنێت بۆ دەرهێنانی زەرداو لە جۆگەی زەرداو و بۆ چەند ڕۆژێک نەخۆش بە دەم خواردن ناخوات و لە ڕێگای ژیناو (مغڑی) خواردنی دەدرێتی بە ڕێگای خوێنهێنەرەکان، دواتر: پزیشک ئامۆژگاری نەخۆش دەکات کە خواردن بخوات بەڵام لە سەرەتادا دەبێت شلەمەنی و شۆربا بخوات و لە ماوەی دوو هەفتەدا نەخۆشەکە توانای جووڵانەوەی تەواوی هەیە، نەخۆشەکە لە ماوەی دوو مانگ بە تەواوی چاک دەبێتەوە و لەو ماوەیە دێتەوە سەر باری جارانی و دەست بە خواردنی خۆراک دەکاتەوە. ئێستا نەشتەرگەری ئاسانتر کەوتووە و دەتوانرێت لابردنی توورەگەی زەرداو بە پێبینین (ناڤور) بکرێت، بێ ئەوەی پەنا بۆ

نەشتەرگەری و دروست کردنی برینی گەورە لە سک ببردرێت.

پ ٥/ برهان، تەمەن (٤٧ سال)، پۆلیس: دەست و پەنجەکانم زۆر سڕ دەبێت، جاری واهەیە کە بە بەردەوامی وادەبێت. ئایا ئەمە هۆکاری چییە؟

و/ سڕ بوون و تەزوو پێدا هاتنی قامک و دەست و پەنجەکان چەند هۆکارێکی گرنگی هەیە، لەوانە: بێهێزی لە دەمارەکان، ئەمەش چونکە دەمارە خانەکان خۆراکی تەواو و پێویستیان بۆ ناچێت بە تایبەت ڤیتامین (ب) کە دەبێتە هۆی چالاک بوونی موولوولە خوێنەکان، وە چوونی بڕی زۆر لە خوێن بۆ دەمارە خانەکان. وە هەروەها یارمەتی چالاک بوونی خانەکانی مۆخی ئێسک دەدات، هەر بۆیە: بۆ چارەسەر کردنی شاشبوونی ئێسقانەکان خراپ کار کردنی دەمارەکان بەکار دێت. لەوانەشە ئەو سڕبوون و تەزوو پێدا هاتنە بە هۆی لە یەک ترازانی بڕبڕەکانی پشتەوەی بێت، کە کار لە سەر دەمارەکان دروست دەکات بەتایبەتی بڕبڕەکانی مل و سینگ کە بە هۆی هەر هۆکارێکەو بێت لە بار یەک هات بنە دەرەوە (ئینزلاق) و فشاری خست بێتە سەر دەمارەکان. لەوانەشە، ئەو سڕبوون و تەزی پێدا هاتنە بە هۆی کەم خوێنییەوە بێت، هەر بۆیە پێویست دەکات پشکنینی ڕێژەی هیمۆگلۆبینی خوێن بکەیت، هەتا بزانین ڕێژەی خوێنت چەندە؟ وە ئایا تووشی کەمخوێنی نەبوویت؟ وە هەروەها پشکنینی شەکر لە ناو خوێن بکە، چونکە زۆر جار دەست و پەنجە سڕ بوون یەکێک دەبێت لە نیشانە سەرتاییەکانی تووشبوون بە نەخۆشی شەکر.

پ ٦/ ڕێزان، تەمەن (٢٠ سال)، کۆیە، فەرمانبەر: من تەمەنم بیست ساڵە، لە کاتی ئێستادا دووگیانم بە منداڵی یەکەم بەلام زۆر دەرشێمەوە!!؟ زگم ئێستا دوو مانگ و دە ڕۆژە، وە هیچ نەخۆشیم نییە بەلام زۆر دەرشێمەوە. چەند جارێک سەردانی پزیشکم کردووە، هەموو کات هەموو پزیشکەکان دەڵێن هیچ نییە و ئاساییە ئەو ڕشانەوەیە. ئایا هەموو ژنێک کە دووگیان بێت، ئەو جۆرە ڕشانەوەی هەیە؟ یان ئەو جۆرە ڕشانەوەیە مەترسی هەیە، ئایا هیچ مەترسی بۆ سەر زگەکەم هەیە؟ وە ئایا چارەسەری ئەو ڕشانەوەیە چییە؟

و/ لە سەرەتای دووگیانی بوون بەتایبەتی لە وەرزی یەکەمی، واتا: سێ مانگی یەکەمی دووگیانی هەندێک لە ژنان زۆر دەرشێنەوە، جاری واهەیە بە بەردەوامی و توووند دەرشێتەوە. ئەو حالەتە ئاساییە و مەترسی نییە و بە نەخۆشی دانانرێت، ئەو حالەتە تووشی هەر یەک ژن لە سێ سەد ژن دەبێت، وە هۆکاری نادیارە بەلام جاری واهەیە مەزەندە دەکرێت کە ئەو جۆرە ڕشانەوەیە بە هۆی زۆری ئاستی هۆرمۆنی (HCG) و هۆرمۆنی مێینەوە بێت. ئەو حالەتانەش بە زۆری لەو ژنانە دەبێت، کە زگی یەکەمیانە (نۆبەرە)، وە ئەو ژنانەی کە زگیان جمکە، واتە: دووگیانە بە دووانە. ڕشانەوەیە زۆربەی کات هەندە نیشانەی ئەوتۆ دروست ناکات بەلام لە هەندێک لە ژنان ڕشانەوەکە زۆرە و بە جۆرێک دەبێت کە ژنەکە تووشی ووشک بوونەوە دەبێت، وە هەرچی بخوات هەمووی دەهێنێتەوە! هەر بۆیە ئەگەر ژنەکە نیشانەکانی هەندە نەبوو، ئەوا: ئاساییە لە ماڵ بمێنێتەوە و هەوڵ بدات شلەمەنی زۆر بخواتەوە بەلام ئەگەر ژنەکە هەرچی دەخوارد و دەخواردەوە و دەیهێناوە یان ڕشانەوەکە درێژەی کێشا و لە دوای حەفتەی بیستەمی دووگیانی بەردەوام بوو یان ڕشانەوەکە تای لەگەل هەبوو یان ڕشانەوەکە ئازاری لەگەل هەبوو، ئەوا: دەبێت ژنەکە سەردانی پزیشکی ئافرەتان و لە دایکبوون بکات. ئەو کات پزیشکەکە چەند پشکنینێکت بۆ دەکات، ئەوانیش بۆ زانینی ئەوەی ئایا بە جمکە دووگیانیت؟ یان نەخۆشیترت لەگەل دووگیانی نییە، وەکو: نەخۆشی هەوکردنی گەدە یان نەخۆشی شەکر یان حالەتی دەگمەنی ئەوەی نییە کە لە دووگیانی دەچێت کە تیایدا گرێیەک لە منداڵدان دروست دەبێت و لە شێوەی دووگیانی دەردەکەوێت. هەر بۆیە، کە پزیشکە سەلماندی کە ئەو زۆر و دووبارە ڕشانەوەی ژنەکە بە هۆی بوونی دووگیانیەکەیە و ژنەکە نەخۆشی، وەکو: نەخۆشی شەکر و نەخۆشی هەوکردنی گەدەی نەبوو. وە ڕشانەوەکەی هەندە نەبێت کە بە خراپ کار لە سەر کۆرپەکە و دایکەکە بکات، ئەوا: تەنها ئامۆژگاری دەدرێت بە دایکەکە و بەوەی: کە خواردنی سووک بخوات و لەو خواردنانە بە دوور بێت کە گرفتی بۆ دروست دەکات، وە ڕۆژانە شەش جەم بخوات بەلام جەمەکان بچووک بێت و ژنەکەش ئارام و دڵنیا بکرێتەوە. وە ئەگەر بینرا، ژنەکە بە هۆی ئەو زۆر و بەردەوام ڕشانەوەیە تووشی ووشکبوونەوە هات، ئەوا: ئەو کات پزیشک ژیناو (مغڑی) بۆ ژنەکە دەنووسێت. وە دوای ئەوەی ژنەکە هیچ ووشکبوونەوەی نامێنێت، ئەو کات: ژنەکە دەچێتەوە ماڵەوە و ئەو دەرمانانەی بۆ دەنووسرێت کە ئەگەری ڕشانەوە کەم دەکەنەوە، وە هیچ زەرەر و زیان و کاردانەوەی لاوەکی خراپییان لە سەر دایک و کۆرپەکە نییە لەگەل پیادە کردنی ڕێنماییەکان.



Pzishk Clinic

نەخۆشی تای جەنگ



بەگوێرەی نووسراوێکی فەرمی وەزارەتی تەندروستی عێراقی فیدراڵ کە لە بەرواری (٢٠١٣/١١/٠٤ز) بۆ وەزارەتی تەندروستی/ حکومەتی هەرێمی کوردستان نێردراوە، هۆشداری دەدات: دەربارەی بڵاو بوونەوەی نەخۆشی تاداری کە بە ناوی تای جەنگ (تیفۆس) ناسراوە، لە یەکێک لە وڵاتەکانی دراوسێی عێراقی فیدراڵ، کە ئەو نەخۆشییە بووەتە هۆی مردنی ژمارەیەک لە دانیشتووانی ئەو وڵاتە. ئەو نەخۆشییە بە زۆری لە کاتی بوونی جەنگ و پشێوی و بوونی ژمارەی زۆری خەڵک لە شوێنێک باو دەبێت، وە لە رێگای رشک و ئەسپێ بڵاوەی لێدەکات. وە نەخۆشییەکە دوو جۆری هەیە، ئەوانیش: لە شێوەی پەتا و لە شێوەی دەرد، کە بە هۆی جۆرە بەکتریایەکەوە تووشی مرۆڤ دەبێت. وە ئەو دوو جۆرە بەکتریایە لە رێگای ئەسپێ یان لە رێگای پێشکەوە دەگوازرێتەوە بۆ مرۆڤ، وە لە کاتی تووشبوون و چارەسەر نەکردن جۆرە پەتایەکەی بەتایبەتی مەترسی دەخاتە سەر ژیانی مرۆڤ. ئەو نەخۆشییە بەتایبەتی جۆرە پەتایەکەی مەترسی دەخاتە سەر ژیان، وە بەگوێرەی ئامارەکانی رێکخراوی تەندروستی جیهانیی نەخۆشیی تای جەنگ هۆکارە لە مردنی (٠.٢) کەس لە هەر ملیۆنێک لە ساڵێکدا. لە کۆندا ئەو نەخۆشییە ئافاتی زۆر گەورەی بۆ مرۆڤایەتی دروست کردووە، تەنانەت لە کاتی شەڕی جیهانیی یەکەم تەنیا لە (سربیا) بووە هۆی مردنی زیاتر لە (١٥٠٠٠٠) کەس بەڵام دوای دۆزینەوەی ماددەی قڕکری (DDT) هەتا رادەیەک کەم بووەتەوە. وە هەروەها دوای دۆزینەوەی ماکووتەی دژ بەو پەتایە لە لایەن زیندەوەرانی پۆڵەندی (Rudolf Weigl)، بەرەو نەمان چوو، مەگەر ناوە ناوە لە شێوەی پەتا لە وڵاتانی ئەوروپای رۆژهەڵات و ئاسیا و ناوچەی رۆژهەڵاتی ناوەراست و هەندەک بەشی ئەفریقیا ببینرێت.

• **نەخۆشی تای جەنگ (تیفۆس):**
نەخۆشییەکی درمە کە بە هۆی جۆرە میکرۆبێکەوە بڵاو دەبێتەوە، وە بەو بەکتریایەی کە ئەو نەخۆشییە دروست دەکات ناودەبرێت بە: بەکتریاکانی (Rickettesia prowazekii، Rickettesia typhi، R.felis)، وە ئەو بەکتریایانە لە رێگای رشک و ئەسپێ (بەتایبەتی لە جۆری پەتایەکەی = epidemic) یان لە رێگای پێشکەوە (بە زۆری ئەو جۆرەی لە شێوەی دەردە = endemic) بۆ مرۆڤ دەگوازرێتەوە و مرۆڤ تووشی نەخۆشی دەکات.

• **هۆکارە مەترسیدارەکان (Risk factors):** ژیان یان چوون بۆ ئەو ناوچانەی کە مشک و جورج و گیانەوەرەکانی هاوشێوەی تێدا زۆرە، وە ئەو ناوچانەی کە ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی تێدا نیشتەجێیە! بۆ نموونە: ئەو ناوچانەی کە تووشی رووداو و کارەسات بوونە، ناچە هەژار نشین و کەم دەرامەتەکان، کەمپی پەنابەران، بەندیخانەکان). کە لە کاتی بوونی هۆکاری گواستنەوەی، وەکو: ئەسپێ یان پێشکە بەکتریایەکە بۆ مرۆڤ دەگوازێتەوە و مرۆڤەکە تووشی ئەم نەخۆشییە دەکات، وە کاتێک ئەسپێ یان رشک لەو مرۆڤەوە خوێن دەمژێت، ئەوا: ئەسپێیەکە تووشی بەکتریاییەکە دەبێت و بەکتریای تای جەنگ دەناو ریخەڵۆکی پێشکە یان ئەسپێیەکە چەند هێند دەبێت و ریخەڵۆک دەبرێت، وە لەگەڵ پیسایی دەکرێتە دەرەوە.

• **نیشانەکان:**
أ. **جۆری کە لە شێوەی دەردە (endemic):** کەسەکە سوور دەبێتەوە، وە پەڵەی سووری (Rash) لێدێت، کە لە سەرەتا لە تەنکێشەکان دەبێت و دوایی بۆ بەشەکانیتری لەش بڵاوەی لێدەکات. تای زۆر، هێڵنج، رشانەوە، داهێزران و بێتاقەتی، زگچوون و رشانەوە.
ب. **جۆری کە لە شێوەی پەتایە (epidemic):** هەمان ئەو نیشانانەی هەیە بەڵام نیشانەکان تیژتر و توندترە! وە نیشانەیتری دەبێت، وەک: خوێنبەر بوونی لە ژێر پێست، بوورانەوە و لەخۆچوون، دابەزینی فشاری خوێن، مردن (١٠٪ - ٦٠٪).

• **دیاریکردن:** ئەویش بە زانینی نیشانەکانی نەخۆشییەکە و چیرۆکی نەخۆشییەکە، پشکنینی سەریری، وە هەندێک پشکنینی تاقیگەیی، وەک: (پشکنینی شانەکان، وە پشکنینی PCR، لەوانەیە پێویست بە پشکنینی پێشکەوتووتر بکرێت کە دەوڵەت دەیان کات یان لە تاقیگە نێودەوڵەتییەکان دەکرێت.

• **چارەسەر:** بەبێ چارەسەر کردن، ئەوا: مردن لە (١٠ - ٦٠٪)ی حاڵەتەکانی جۆری پەتا (epidemic) مسۆگەرە، وە زیاتریش ئەوانەی کە بەناو ساڵ کەوتوون مەترسییان زۆرترە. هەرچی ئەو جۆرەی کە لە شێوەی دەرد (endemic) ە، ئەوا: کەمتر لە (٢٪)ی حاڵەتەکان بە هۆیەوە دەمرن. نەخۆشییەکە چارەسەری بنبڕی هەیە، ئەویش بە وەرگرتنی دژە زیندەگی (antibiotic)، وەکو: دەرمانەکانی (Doxycycline، Azithromycin، chloramphenicol، Tetracycline).

• **خۆپاراستن:** باشترین رێگا بۆ خۆپاراستن و دوور بوون لەو نەخۆشییە، بریتییە لە: خۆ کووتین بە ماکووتەی (typhus vaccine) پێش چوونە ناو ئەو ناوچانەی کە ئەو نەخۆشییەی تێدا بڵاوە، وە هەروەها قڕکردن و لەناو بردنی رشک و ئەسپێ. لە عێراق و کوردستان هیچ ماکووتەی ئەو جۆرە نەخۆشییە نییە، وە بەکار نایەت. وە هەموو لایەنەکان هەماهەنگ بن لە گەیاندنی پەیامی وەزارەتی تەندروستی عێراقی فیدراڵ: کە بە هۆی هاتنی ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی بۆ هەرێمی کوردستان و شاری هەولێر، وە بوونی ژمارەیەکی زۆر لە ئاوارە و پەناهەندە، بۆیە: پێویست دەکات چەند هەنگاوێکی خۆپاراستن پیادە بکەن، لەوانە:
١. ئاگادار کردنەوەی ئەو کەس و لایەنانەی





که بەرپرسیارییەتییان لە سنووره (ووشکانی، ئاوی، هەوا)ی عێراقدا هەیە، کە هەموو هەنگاوێک بۆ دیاری کردنی ئەو حالەتانەی گومانی لێدەکرێت و جیا کردنەوەیان، وە بە پێدانی چارەسەری پێیان.

٢. گرنگیدان بە ناوچە و گەڕەکە هەژار نشینەکان و کەم دەرامەتەکان، وە سەردانی کردنیان. وە هەروەها سەردانی کردنی کەمپی پەنابەران، وە پێدانی ڕێنمایی تەندروستی پێیان و ئاگادار کردنەوەیان لە نەهێشتنی ئەسپێ و ڕشک لە ناویان و هەڵسەنگاندنی باری تەندروستییان.

٣. هەماهەنگی کردن لەگەل بەڕێوەبەرایەتی قوتابخانەکان، وە گرنگیدان بە تەندروستی قوتابخانەکان. وە دیتنەوەی ئەو قووتابیانەی کە سەریان ڕشک و ئەسپێی هەیە، وە ئاگادار کردنەوەی ماڵەوەی قووتابیەکە و هەماهەنگی نێوان قوتابخانە و خێزانی قوتابیەکە. وە هەروەها گرنگیدان بە هۆشیاری دروستی، خاوێن و باوێنی تاک بەوەی کە سەرتاییەکانی پاک و خاوێنی پیادە بکەن.

٤. هەماهەنگی کردن لەگەل هەموو دامەزراوە حکومییەکان، وە هەروەها زیندانییەکان. وە زوو دیتنەوەی ئەو زیندانییانەی کە ڕشک و ئەسپێیان هەیە و پێدانی چارەسەری، وە ڕێنمایی کردنیان بە جێبەجێ کردنی سەرەتاییەکانی پاک و خاوێنی.

٥. زۆر کردن و زیاد کردنی بەرنامە حکومییەکانی لە ناو بردنی مێروو و قرکەرەکان، وە بەتایبەت لەو ناوچانەی کە لە سەر سنوورن یان ئەگەری بڵاو بوونەوەی ئەو نەخۆشییەیان تێدا زۆرە. وە هەموو ڕێگا و ڕێ و شوێنی لە ناو بردنی مێروو و قرکەرەکان بە کار بێت، وە هەماهەنگی لە نێوان هەموو لایەنە پەیوەندیدارەکان هەبێت.

٦. سازدانی کۆڕ و کۆبوونەوە و سیمینار بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە ئەگەری تووشبونیان بەو نەخۆشییە زۆرە، وە باس کردنی نەخۆشییەکە ڕێگای بڵاو بوونەوەی نەخۆشییەکە. وە بەتایبەت کۆڕ و کۆبوونەوە لە قوتابخانەکان و هەموو ناوچەکانی شارەوانی و ئەنجوومەنی شارەوانی ئەو شارانەی کە ژمارەیەکی زۆر لە ئاوارە و پەناهەندەی تێدا کۆبووتەوە. وە هەروەها کارا بوونی شارەوانی ئەو شارانە کە ژمارەیەکی زۆری لە ئاوارەی سووری و ئاوارەی وولاتانیتر و نیشتەجێیە بە کۆمەڵەکانیان و بە ناچاری تێدایە، وە زامنکردنی خزمەتی تەندروستی و چارەسەری پێویست بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی ئەو نەخۆشییە دەبن.

٧. بڵاو کردنەوەی زانیاری بە هەموو زمانەکان دەربارەی ئەو نەخۆشییە، وە بڵاو کردنەوەی زانیاری ئەو هەنگاوانەی کە پێویستە بگیرێتەبەر لە لایەن یەکەکانی بەرەنگار بوونەوە، وە کەمکردنەوەی ئەو ڕێگایانەی کە دەبنە هۆی گواستنەوەی نەخۆشییەکە، وە دابەش کردنی بەر پرسیارییەتیەکان هەر لایە و بە گوێرەی پەیوەندی ئەو بەرپرسیارییە بە لایەنەکانەوە.

٨. هەوڵدان بەوەی کە هەموو جۆرەکانی ڕاگەیاندن (بینراو، بیستراو، نووسراو) لە گەیاندنی پەیامەکان هەماهەنگ بن، وە یارمەتی دامەزراو و دام و دەزگا تەندروستییەکان بدەن. وە بە گوێرەی بەرنامەی تۆکمە ئاگاداری بڵاو بکەنەوە، وە هەمووان لە گەیاندنی پەیامی تەندروستی بەژدار بن.

٩. تۆمار کردنی حالەتەکان و ئاگادار کردنەوەی دەزگا پەیوەندیدارەکانی تایبەت بەو نەخۆشییە، وە ئەو دەزگایانە لە کاتی زانینی بوونی ئەو نەخۆشییە هەنگاو و ڕێنماییەکانی تایبەت بە خۆپاراستن و دەست بە سەراگرتنی ڕێگاکانی گواستنەوەی نەخۆشییەکە بگرنەبەر و پیادەی بکەن.



د.سەرکەوت مجید خۆشناو / دکتۆرا لە
شێر پەنجەی مەمک زانکۆی نۆتینگهام / بەریتانیا

شێرپەنجەی مەمك

و هۆیەکی سەرکی مردنە لە ئافرەتان. لە هەر هەشت ئافرەت، یەکێک شێرپەنجەی مەمکی هەیە یان تووشی ئەبێت لە ژیانیدا. ٢٣٪ هەموو ئەو شێرپەنجانەی کە لە هەموو ولاتەکانی دونیا دەستنیاشان ئەکرێن لە مەمکی ئافرەتانن و ١٤٪ هەموو ئەو مردنانەش کە بە هۆی شێرپەنجە جیاوازەکانەوە رووئەدەن بە هۆی شێرپەنجەی مەمکی ئافرەتەوەن.

پێکهاتەی مەمک

مەمکی ئافرەت لە چەوری و چەند گلاندێک پێک دێت کە شیریان تیدا دروست ئەبێت. شیری ناو گلاندەکانیش بە هۆی چەند تیوبێکەوە ئەگوازرێتەوە بۆ سەری مەمک. بەشێک لە مەمک ئەچێتە ژێر بال. مەمک ئۆرگانێکی لەشە کە بەبەردەوامی گۆرانی بەسەردادێت، وە ئەو گۆرانانە لە کاتی سکپری و شیر پێدان زۆر بە زەقی بەرچاو ئەکەون. تەنانەت لە یەک مانگیشدا مەمک گۆرانی بە سەردادێت، بۆ نموونە پێش دەستپێکردنی سووری مانگانە مەمکەکان گری گری ئەبن. ئەو گۆرانکاریانە لەبەربەردەوام گۆرانی ریژەی هۆرمۆنەکانە.

جیاوازییە سرووشتیەکان:

١) لە هەموو ژنێک یەکێک لە مەمکەکان بچووکترە لەوەی دیکە، وە لە هەندێک ژن ئەو جیاوازییە زۆر بەرچاوە.
٢) هەندیک جار لە سەرەتای گەشەکردنی،گوی مەمک لە ناوەوەیە و دەرنایەت.
٣) هەندێک جار زیاتر لە دوو مەمک دروست ئەبن.
٤) هەندێک جار گوی مەمکی زیادە دروست ئەبن.

گریی سادە
زۆربەی (٩ لە ١٠) گرییەکانی مەمک سادەن و شێرپەنجە نین.
هەندێک لە گری سادەکانی مەمک ئەوانەن:
١) کیس
٢) مشکی مەمک (فایبرۆئادینۆما)
٣) فیلۆیدیس تیوومەر
٤) فات نیکرۆسس
ماستایتس= ئیلتیهابی مەمک
Phyllodes tumor
Mastitis

ئامارەکان

شێرپەنجەی مەمک باوترین شێرپەنجەیە و هۆیەکی سەرکی مردنە لە ئافرەتان. لە بەریتانیا، لە هەشت ئافرەت یەکێک شێرپەنجەی مەمکی هەیە یان تووشی ئەبێت لە ژیانیدا. ٢٣٪ هەموو ئەو شێرپەنجانەی دەستنیاشان ئەکرێن و ١٤٪ هەموو ئەو مردنانەش کە بە هۆی شێرپەنجە جیاوازەکانەوە رووئەدەن، بە هۆی شێرپەنجەی مەمکەوەن. بە داخەوە هەتا ئیستا لە کوردستان ئامارێکی وردمان نییە.
لە توێژینەوەیەک، لە کوی ٣٠٠ کەس کە رەوانەی لای سەنتەری شێرپەنجە کرابوون لە شاری شیفیلد، کە تەمەنیان ١٦–٨٥ سال بوو:
٠ کەس (٦٦٪) گرییان هەبوو(یان مەمکیان گری گری بوو)
٤٢ کەس (١٤٪) ژانیان هەبوو
٢٩ کەس (١٠٪) کێشە لە پێست یان گوی مەمکیان هەبوو
٣١ کەس (١٠٪) کەس و کاری یەکەمیان شێرپەنجەیان هەبوو
پاش کردنی پشکنین، دەرکەوت کە:
١٨٠کەس (٦٠٪) نەخۆشی سادەی





مەمکیان هەبوو
٩٩کەس (٣٣٪) هیچ نەخۆشیەکیان نەبوو
تەنها ٢٣ کەس (٨٪) شێرپەنجەی مەمکیان هەبوو

هۆکارەکان

هۆیەکانی دروست بوونی شێرپەنجەی مەمک نەزاندراون، بەڵام هەنکێک هۆکار زاندراون کە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک لە ژنان زیاد ئەکەن. هەبوونی ئەو هۆکارانەش لە ژنێکدا مانای وانییە کە دروست بوونی شێرپەنجەی مەمک لەو ژنە مسۆگەرە. هەندێک ژن لەگەڵ بوونی یەکێک یان زیاتر لەو هۆکارانە، تووش نابن. بە شێوەکیەکی گشتی، بوونی زیاتر لە یەک هۆکار ئەگەری تووش بوون زیاتر ئەکات.

ئەو هۆکارانەی کە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک زیاد ئەکەن:

١) رەگەز: رێژەی تووشبوونی شێرپەنجەی مەمک لە پیاوان بە بەراور لەگەڵ ژنان (١:١٠٠)ە، واتە هەتا پیاوێک تووش ئەبێت ١٠٠ ژن تووش ئەبن.
٢) تەمەن: هەشتا لە سەدی ئەو ژنانەی کە شێرپەنجەی مەمکیان تووش دێت لە سەرووی تەمەنی ٥٠ساڵین.
٣) هۆکاری هۆرمۆنی: زیاد بوونی رێژەی هۆرمۆنی ئیسترۆجین بۆ ماوەیەکی زۆرهۆکارێکی دیاری تووشبوونە بە شێرپەنجەی مەمک.

ئەو هۆکارانەی هۆرمۆنیانەی کە ئەگەری تووشبوون زیاد ئەکەن:

دەستپێکردنی سووڕی مانگانە لە تەمەنێکی زوو ڕاوەستانی سووڕی مانگانە لە تەمەنێکی درەنگ یەکەم منداڵ بوون لە تەمەنێکی درەنگ منداڵ نەبوون چارەسەری هۆرمۆنی لە دوای تەمەنی ٥٠ ساڵی بەکارهێنانی حەبی مەنعی حەمل (ئەو هۆکارە مشت و مڕی لە سەرەو هێشتا گرنیگی ئەو هۆکارە یەکلایی نەبۆتەوە)
٤) هۆکاری بۆماوەیی: شێرپەنجەی مەمک لە ئەندامەکانی خێزان: دوازدە لە سەدی ئەو ژنانەی کە شێرپەنجەی مەمکیان تووش بووە یەکێک لە ئەندامە یەکەمەکانی خێزانەکەی پێش ئەو تووش بوون. هەتا تەمەنی ئەندامە تووش بووەکانی خێزان بچووک تربێت لە کاتی تووشبوونیان بە شێرپەنجەی مەمک، ئەگەری تووش بوو لە ئەندامەکانی دیکە زیاتر ئەکات.
٥) بەرکەوتنی تیشک: چارەسەری تیشکی (رێدیۆپیرەپی) بۆ سنگ لە تەمەنی منداڵی بۆ چارەسەری لیمفۆما، ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک زۆر زیاد ئەکات. ئەوانەی کە دەرباز ئەبن لە بەرکەوتنی چەکی کۆمەلکوژ بەو ماددانەی کە تیشک دەرئەکەن، دیسان ئەگەری تووشبوونیان زۆرە.



Normal mammogram



Benign cyst (not cancer)



Cancer

٦) خواردنەوەی ئەلکحوول
٧) جگەرە کێشان
٨) خواردنی چەوری زۆر
٩) زۆری کێش (وەرزش ئەگەری تووشبوون کەم ئەکاتەوە)
١٠) نەتـەوە: ئەگـەری تووشـبوونی شـێرپەنجەی مەمـک لـە نێوان نەتـەوە جیـاوازەکان، جیـاوازە. بـۆ نموونـە ژنـی ئەورووپی زیاتر لە ژنی ژاپۆنی تووشـی شـێرپەنجەی مەمک ئەبـن.

نیشانەکان

شێرپەنجەی مەمک لەوانەیە یەکێک یان زیاتر لەو نیشـانانەی خـوارەوە دروسـت بکات:
١) گـرێ یـان ئەسـتووربوونێکی نائاسـایی لـە نـاو مەمـک یـان لـە ژێرقـۆڵ.
٢) گۆڕانی شێوە یان قەبارەی مەمک.
٣) و ێکهەرچـوون و (قووڵبـوون) ی پێسـتی مەمـک، ئـەوەش دیسـان لـە بـەر ئەوەیـە گرێیـەک لـە ژێرەوە پێیـەوە نووسـاوە و ڕایئەکێشـێت.
٤) سووربوونەوەی پێستی مەمک.
٥) ژان لـە نـاو مەمـک یـان لـە ژێرقۆڵ. تێبینـی: زۆربـەی گرێ شـێرپەنجەییەکانی مەمـک ژانیـان نیـە.
٦) پێستەکەستەکە ڕەق ئەبێت و وەکو پەلکی پرتەقاڵ نوقت نەقتـە ئەبێت، ئـەوەش لەبـەر ئەوەیـە چونکە پێستەکە ئەسـتوور ئەبێـت و کونـە مـووەکان وەکـو قـۆرت بەدیـار ئەکـەون. ئـەوە نیشـانەیەکی درەنگی شـێرپەنجەی مەمکـە.
٧) خـورشـت، یـان تێکچوونـی شـێوە، قەبـارە یـان ڕەنگی گـۆی مەمـک.
٨) چوونـی گـۆی مەمـک بـەرەو نـاوەوە، ئـەوەش لـە بـەر ئەوەیـە گرێیـەک لـە ژێرەوە پێیـەوە نووسـاوە و ڕایئەکێشێت.
٩) هاتنی خوێن یان هەر شلەیەکی نائاسایی لە گۆی مەمک.

پشتگوێ خستن

ئەگـەر شـێرپەنجەی مەمـک زوو چارەسـەر نەکرێـت، لەوانەیـە بـە خێرایـی گەشـە بـکات و بچێتـە شـوێنەکانی تـری لـەش، بـۆ نموونـە مێشـک و ئێسـک. ئـەو کات چارەسـەرکردن یەکجـار زەحمـەت ئەبێـت.

خۆپشکنین (پشکنینی خودی)

وا باشـە هەمـوو ئافرەتێـک مانگـی جارێـک مەمکەکانـی خـۆی بپشـکنێت بـۆ ئـەوەی دڵنیـا بێـت کـە هیچێـک لـەو نیشـانانەی شـێرپەنجەی تێـدا نیـە. زۆربـەی ژنـان هەندێـک شـوێن لـە نـاو مەمکیـان بـە شـێوەیەکی ئاسـایی (گـرێ گـرێ) ن، ئەگـەر ئافرەت چەند جارێک خۆت بپشکنی ئەوا شـارەزای چۆنیەتـی پێکهاتـەی مەمکەکانـی خـۆی ئەبێـت و، بـە ئاسـانی ئەتوانـی لـە گرێیـە نائاسـاییەکان جیایـان بکاتـەوە. لـە کاتـی سـووڕی مانگانـە مەمـک تۆزێـک گەورەبوونـی پێـوە دیـار ئەبێـت و لەوانەیـە زیاتـر لـە کاتەکانـی دی گـرێ گـرێ ببێـت. باشـترین کات بـۆ خـۆ پشـکنین (ڕۆژی دەیـەم) ی سـووڕی مانگانەیـە. بـەڵام بـۆ ئەوانـەی کـە سـووڕی مانگانەیـان تـەواو بـووە، ئەتوانـن هـەر ڕۆژێـک لـە مانـگ هەرڵبژێـرن.

قۆناغەکانی خۆ پشکنین:

١) تەماشا کردن (لە پێش ئاوێنە)
٢) بە دەست هەست پێ کردن (بە دانیشتن و بە پاڵکەوتن) لـە هـەردوو قۆناغەکـە مەمـک، ژێـر بـاڵ، گـۆی مەمـک بپشـکند ر ێن.
٣) بـە هەسـت پـێ کردنـی هـەر گرێیـەک یـان نیشـانەیەکی نائاسـایی، پێشـانی پسـپۆرێکی بدە تـا کاری پێویسـت ئەنجـام بـدات، یـان دڵنیـات بکاتـەوە.

گەڕان بە دوای نەخۆش(سکرینینگ)

بۆ زوو دەست نیشـان کردنی نەخۆشـی شـێرپەنجە، وا باشـە هەموو ژنێک لە تەمەنی ٥٠-٧٠ ساڵی، هەر سێ ساڵ جارێک پشـکنینی تیشـکی بۆ بکرێت (مامۆگرام). زۆر لـە حاڵەتەکانـی شـێرپەنجەی مەمـک بـەو شـێوازە دەستنیشـان ئەکرێـن، واتـە پێش ئەوەی نەخۆشـەکە هەسـت بە هیچ شتێک بکات.

پشکنین (فحوصات)

شـێرپەنجەی مەمـک بـەو شـێوازانەی خـوارەوە پشـکنینی بـۆ ئەکرێـت:
١) پشکنینی بە دەست لەلایەن دکتۆری پسپۆر
٢) پشکنینی تیشکی (مامۆگرام)
٣) پشکنین بە سۆنار
٤) پشکنین بە ڕەنین
٥) پشـکنینی خانـەکان لـە ژێـر مایکرۆسـکۆپ، ئـەوەش دوای ئـەوەی کـە چەنـد خانەیـەک بـە سـرنج دەهێندرێنـە دەرەوە.



٦) پشکنینی هۆرمۆنی و پرۆتینی

چارەسەر

شێرپەنجەی مەمک بەو شێوازانەی خوارەوە چارەسەر ئەکرێت:

١) نەشتەرگەری (لابردنی هەموو مەمکەکە، یان تەنها گرێیەکە)
٢) چارەسەری کیمیاوی (کیمۆ پیرەپی)
٣) چارەسەری تیشکی (ڕێدیۆ پیرەپی)
٤) چارەسەری هۆرمۆنی (وەکو تامۆکسیفین)
٥) چارەسەری بایۆلۆجی (وەکو هێرسێپتین)

بۆ هەر نەخۆشێک چارەسەرێکی گونجاو هەڵئەبژێردرێت، وە زۆربەی جار زیاتر لە یەک چارەسەر بەکاردێت.

خۆپاراستن

شێرپەنجەی مەمک بەو شێوازانەی خوارەوە:

١) خواردن بە شێوەیەکی ڕێک و پێک (چەوری کەم، سەوزە و میوەی زۆر). وە بەکار نەهێنانی ئەلحول.
٢) وەرزش بە بەردەوامی. نیو کاتژمێر وەرزش هەفتەی پێنج جار، ٢٠٪ ئەگەری تووشبوون کەم ئەکاتەوە.
٣) کەمکردنەوەی کێش (بە زیاد بوونی کێش ئیسترۆجین زۆر دروست ئەبێت).

تێبینی: ئەو سێ فاکتەرەی سەرەوە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە و زۆر نەخۆشی تریش (وەکو دڵ و شەکرە) کەم ئەکەنەوە.

٤) جگەرە نەکێشان
٥) منداڵ بوون لە تەمەنێکی زوو
٦) شیردان بە منداڵ
٧) بەکار نەهێنانی تیشک
٨) کەم بەکارهێنانی چارەسەری هۆرمۆنی بۆ مێناپۆز
٨) کەم بەکارهێنانی چارەسەری هۆرمۆنی بۆ
٩) نەشتەرگەری یان دەرمان (بۆ نموونە تامۆکسیفین) بۆ ئەوانەی کە ئەگەری تووشبوونیان زۆرە (بە کردنی پشکنینی جینی).

بەکورتی

شێرپەنجەی مەمک بەو شێوازانەی خوارەوە:

١) شێرپەنجەی مەمک زۆر باوە. لە هەر هەشت ژن یەکێک تووش بووە یان تووش ئەبێت.
٢) زۆربەی گرێیەکانی مەمک شێرپەنجە نین (٩ لە ١٠).
٣) لەو بیست ساڵەی ڕابردوو، چارەسەری شێرپەنجەی مەمک پێشکەوتنێکی زۆر گەورەی بە خۆیەوە بینیوە.
٤) هەتا زووتر دەست نیشان بکرێت ئاسان تر چارەسەر ئەکرێت. لە کاتی دەستنیشانکردنی زوو، لەوانەیە شێرپەنجەی مەمک چارەسەری بنبڕی بۆ بکرێت.
٥) وەرزش و خواردنی ڕێک و پێک ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک کەم ئەکەنەوە.
٦) مانگی جارێک خۆت بپشکنە. لەگەڵ هەست پێکردنی هەر نیشانەیەکی نائاسایی، هەوڵ بدە بە زووترین کات پسپۆڕێک ببینێت.
٧) ئەگەر تەمەنت پەنجا ساڵ یان زیاترە، هەوڵ بدە سێ ساڵ جارێک پشکنینی تیشکیت بۆ ئەنجام بدرێت (ماموگرام)، بۆ دڵنیا بوون لەوەی کە هیچ شتێکی نائاسایی لە مەمکەکانت نابینرێت.

دروستی منداڵ



هەر خانەوادەیەک یان هەر ماڵیک منداڵیان هەبێت، چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویست دەکات هەموو دایک و باوکێک بیزانێت. ئەگەر منداڵەکەیان تووشی یەک لەو گیروگرفتە تەندروستیانە بوو. بە شێوەیەکی زانستی هەڵس وکەوتی لەگەڵ بکەن، بەتایبەتی لەو جێگایانەی دوورە دەستن. زۆر ئاریشەی تەندروستی هەیە کە منداڵەکەت تووشی دێت پێویست بەدەرمان ناکات بەڵکو لەخۆوە نەخۆشیەکە چاک دەبێتەوە، ئەگەر هۆشیاری دروستی پێویستمان لەسەر هەبوو. ئەوا منداڵەکە دوور دەبێت لە کاردنەوە لاوەکیەکانی دەرمان و دوور دەبێت لە زۆردەرمان بەکارهێنان. لەشی پتەو و جەستەی ساغ دەبێت و کات و دارایی لە خۆرا بە فیڕۆ ناچێت. لێرەدا بە تورە باسی چەند گیروگرفتێکی تەندروستی تایبەت بەمنداڵ دەکەین، لەوانە:

زەبر بەر سەر کەوتن

هەموو حاڵەتێکی زەبر بەرکەوتن بە بەر کاسەی سەر یان بەسەر سەر داکەوتن، ئەوجا چەند سووک یان قورس بێت بە حاڵەتی بەرکەوتنی زەبر بەر کاسەی سەر دادەنرێت. زۆر جار هەیە بەرکەوتنەکە هەندە نییە بەڵکو هەر هەستیشی پێناکرێت و دێت و دەڕوات، جاری واش هەیە تلیش لە پێستی کاسەی سەر دروست دەکات و جێگا جێدەهێڵێت یان لەوانەیە منداڵەکە کاسەی سەریشی لەگەڵ بشکێت یان جاری واهەیە، لەوانەیە: تووشی نەزیفی ناو مێشک بێت. وە بەرکەوتنی سەر بە زەبرێک بە زۆری لە کوڕان زۆرتر لە کچان ڕوو دەدات، بەتایبەتی لە قۆناغەکانی تەمەنی: دوای ساڵی یەکەمی، دوای پێ گرتن کە زۆر دەکەوێت و بەر دەبێتەوە لەوانەیە سەری بەر زەبرێک بکەوێت یان لە کاتی تەمەنی چار ساڵی لەبەر ئەوەی منداڵ جوولەی زیاتر دەبێت و حەرووک دەبێت یان لەوانەیە پێش تەمەنی یەک ساڵی ڕوو بدات، بۆ نموونە: لە دەستی دایک بەردەبێتە یان لانکی وەردەگەڕێت یان لەوانەیە منداڵە مەلۆتکەکە لە دەستی منداڵێکی لە خۆی گەورەتر بەربیبێتەوە یان لەونەیە لەو کاتانەی منداڵا کە دەچنە قوتابخانە لەو تەمەنە ڕوو بدات بە هۆی پاڵپێوەنانی هاوڕێکانییەوە، یان لە کاتی جەوانی و باڵقبووندا منداڵ زەبرێک بەر کاسەی سەری بکەوێت، وەکو: بەر بوونەوەی لە سواری پایسکیل یان لەوانەیە زەبر بەرکەوتنەکە بە هۆی ڕووداوی هاتووچۆوە بێت. هەموو کات بەرکەوتنێکی زەبر بەر کاسەی سەر، هیچ مەترسی دروست ناکات و زۆربەی منداڵەکان ساغ و سەلامەت دەردەچن.

• **نیشانەکان:** لە زۆربەی حاڵەتەکان دەزانرێت، ئەوجا یان دایک و باوکەکە دیتوویانە کە منداڵەکەیان بەر بووەتەوە یان منداڵەکە قسە دەکات یان هەندەک جار منداڵەکە قسە ناکات و نازانێت دەربیبڕێت یان لەو منداڵانەی کە تازە باڵقبوون منداڵەکە لە ترسان ئەوە دەشارێتەوە کە بەر بووەتەوە یان شتێکی بەر کاسەی سەری کەوتووە. ئەگەر منداڵەکە دەنگی نەکرد، وە ئەگەری ئەوە هەبوو کە منداڵەکە زەبرێکی بەر سەری کەوتوو بێت، ئەوا: هەندەک نیشانەی لە سەر دیار دەکەوێت، وەکو:

أ. ئەگەر زەبر بەرکەوتنەکەی کاسەی سەر زۆر نەبوو، وە سادە بوو:

١. سەرئێشان.

٢. خەوبردنەوە و هەست کردن بە ماندوو بوون.

٣. منداڵەکە لە قەرەباڵغی و گاڵەگاڵ و دەنگە دەنگ بێزار دەبێت.

٤. دەرکەوتنی نیشانەی بەروبوونەوە و بەرکەوتنی زەبر لە سەر منداڵەکە، بۆ نموونە: شین هەڵگەڕان، دارووشانی پێست یان بوونی برین لە سەر پێست یان برینی قووڵ.

٥. پەنمان و ئەستوور بوون و خوێن تێزان لە بن پێست.

٦. ڕشانەوە و هێڵنج هاتن.

٧. گۆڕانی ڕەفتاری منداڵەکە، بۆ نموونە: لە بیر کردنەوە و بیر هاتنەوە و شێوازی خەوتن.

٨. ڕۆیشتنی منداڵەکە خوار و خێچ دەبێت و لە ڕۆیشتن بە لادا دێت.

٩. گوێی وویزە وویز دەکات، وە تام لە خواردن ناکات و بینینی لێڵ دەبێت.

ب. ئەگەر زەبر بەرکەوتنەکەی کاسەی سەر مامناوەند یان توند بوو: نیشانەکانی پێشووی دەبێت کە بە هۆی زەبری سادەوە تووشی دێت، وە لەگەڵ:

١. لە هۆش خۆچوون و بوورانەوە.

٢. سەرئێشانی بەردەوام و توند.

٣. هێڵنج و ڕشانەوەی بەردەوام.

٤. بیر چوونەوە و وەبیر نەهاتنەوەی ڕووداوەکە.

٥. قسە تەواو دەرنەکردن و لێو تەترە کردن.

٦. وەلادا هاتن و گێژ بوون.

٧. نەتوانینی جوولانەوەی یەک لە پەلەکان.

٨. زۆر ئارەقە کردن.

٩. زەرد هەڵگەڕان و ڕەنگ سپی پات بوون.

١٠. کەشەنگ بوونی ماسولکەکان و ڕەقبوون.

١١. هەڵچوونی منداڵەکە و لەخۆوە توورە بوونی و گۆڕانی ڕەفتاری منداڵەکە.

١٢. خوێن هاتن یان هاتنی ئاوێکی زەرد لە لووت یان لە گوێی منداڵەکە.

١٣. بوونی برین لە پێستی کاسەی سەر یان خوێنبەر بوون و خوێن هاتن و سەر بە خوێن بوون.

١٤. بوونی ساچمە و پەڵەی وورد لە ناو سەری منداڵەکە یان لە ناو تاڵە قژەکانی.

١٥. بوورانەوەی تەواو و لەهۆش خۆچوون.

• **فریاکەوتنی سەرتایی: بۆ ئەو منداڵانەی کە زەبرێک بەر سەریان دەکەوێت، ئەوا:**

یەکەم: ئەگەر منداڵەکە ئاگای لەخۆ بوو: یەکسەر چەند پرسیارێک لە منداڵەکە بکە، هەتا بزانین ڕووداوەکەی وەبیر دێتەوە؟ وە بیری دێت چی بەسەر هاتووە؟ ئەگەر ڕووداوەکەی لە بیر چوو بوو، ئەوە مانای ئەوە دەدات کە کاردانەوەی لە سەر مێشکی منداڵەکە بووە، بۆیە: دەبێت ئەو بەرکەوتنە بە هەند وەربگیرێت. وە داوا لە منداڵەکە دەکرێت چاوی بکاتەوە و دایبینخێت، وە دەستەکانی بجوولێنی. ئەگەر گوومانی بریندار بوونی دڕکە پەتک دەکرا، دەبێت نەهێڵرێت منداڵەکە بجۆولێت، وە بۆ ئەوەیە دڕکە پەتکەکە ئازاری وێ نەگات. خۆ ئەگەر منداڵەکە سەری بە خێن بوو یان برینی لەسەری هەبوو، ئەوا: برینەکەی بۆ خاوێن بکەوە و هەوڵ بدرێت برینەکە هیچیتر خوێنی لێنەیەت. وە ئەگەر منداڵەکە تەواو ئاگای لەخۆ بوو، وە هیچ نیشانەی مەترسیداری لەسەر دەرنەکەوت بوو، ئەوا: ماوەی دوو سەعاتێک لە ژێر چاودێری دەبێت و دوایی دەنێردرێتەوە ماڵەوە.

دووەم: ئەگەر منداڵە لەخۆ چوو بوو: دڵنیا بە لەوەی کە منداڵەکە هەناسەدانی تەواوە، وە



ئەگەر هەناسەدانی تەواو بوو بزانە ئەوەک هیچ بریندار بوون و نیشانەی شکان لە بربڕەی پشتی هەبێت، وە ئەگەر مەترسی ئەوەی لێدەکرا: ئاگاداربە و بە مقەیەت حەرەکە بە منداڵەکە بکە، وە ئەگەر برین و خوێن بەربوونی هەبوو هەوڵ بدە شاشێکی خاوێن بخەیتە سەر برین و خوێنبەربوونەکە دواتر بیبە یەکەی فریاکەوتن. خۆ ئەگەر منداڵەکە هەناسەدانی تەواو نەبوو، ئەوا: هەناسەدانی دەستکردی بۆ بکە بە کردنی ماچی ژیانەوە، هەتا لە زووترین کات دەیگەێنیتە یەکەی فریاکەوتن.

• **ماک و ئالۆسکەکان:**

١. زۆربەی کات بەر بوونەوە بەسەر سەردا یان بەرکەوتنی زەبرێکی دەرەکی هیچ ماک و ئالۆسکانێک دروست ناکات، ئەوە نەبێت هەندەک جار منداڵەکە هەست بە سەر ئێشانێکی کەم دەکات یان جارێک بۆ دوو جار دەرشێتەوە.

٢. هەندەک لە حالەتەکان تووشی خوێن تیزان و دزە کردنی خوێن دەبن بۆ ژێر پێستی کاسەی سەر، کە: هیچ مەترسی نییە و بە خۆی لا دەچێت.

٣. هەندەک جار بەرکەوتنەکە برین دروست دەکات، وە برینکە خوێنی لێدەڕوات بۆ ئەوە بڕیاردان لە سەری دەگەڕێتەوە بۆ پزیشک.

٤. هەندەک جار هەیە، کە کاسەی سەر تووشی شکان دێت. وە ئەو شکانی کاسەی سەرە چەند جۆرێکی هەیە، بە گوێرەی جۆرەکانی چارەسەری بۆ دەکرێت.

٥. لەقانی مێشک (concussion): ئەوە لەگەڵ حالەتە توندەکان ڕوو دەدات، کە بە هۆی ئازار پێگەیشتنی مێشکەوە و هەڵئاوسان کەسەکە بیر چوونەوەیەکی کاتی دەبێت.

٦. خوێن تیزانی مێشک :(contusion) کە بە هۆی خوێن ڕژان لە ناو مێشک ڕوو دەدات، ئەو شوێنەی مێشک فرمانە دەمارییەکانی کەم دەبێتەوە یان نامێنێت.

• **پشکنینەکان:** سەرەتا پزیشک کە منداڵەکە لە یەکەی فریاکەوتن دەبینێت، دوای گوێگرتن لە چیرۆکی چۆنیەتی بەرکەوتنی زەبەر دەرەکییەکە، وە دڵنیا بوون لەوەی کە حالەتی تەندروستی تەواوە، ئەوکات پزیشک دەبێت لەوە دڵنیا بێتەوە هەتا چەند مێشکی منداڵەکە کاردانەوە زەبرە دەرەکییەکەی لە سەرە. لە زۆربەی حالەتەکان پێویست بە هیچ پشکنینێک ناکات، ئەوە نەبێت ماوەی بیست و چار کاتژمێر دەبێت لە ژێر چاودێری دابێت لە ماڵ بێت یان لە خەستەخانە. لەوانەیە، دواتر: پزیشک یەک لەو پشکنینانەی بۆ بنێرێت:

١. پشکنینی تەواوی خوێن: ئەگەر منداڵەکە نەزیفی هەبوو، بۆ دڵنیا بوون لەوەی کە تووشی کەمخوێنی نەبوو بێت.

٢. تیشکی سینی کاسەی سەر: نەوەک ئێسکی کاسەی سەر شکانی هەبێت (کە زۆر دەگمەن دەبێت).

٣. تیشکی موگناتیسی (MRI): بەتایبەت لەو منداڵانەی کە نیشانەیەکی مەترسیداری هەبوو بێت، دوای ئەوەی زەبرێکی بەر سەری کەوت بێت. وە ئەگەر تیشکی موگناتیسی (MRI) نەبوو، ئەوا: تیشکی تەندووریی (CT Scan) ی بۆ دەکرێت.

٤. هێلکاری دەماغ: بۆ هەندێک لە منداڵەکان پێویست دەکات، هێلکاری کارەبایی دەماغ (EEG) بۆ بکرێت.

• **چارەسەر:** زۆربەی حالەتەکان تەنیا پێویستیان بە چاودێرییە و هیچ مەترسیان نییە و چارەسەرییان لازم نییە! مەگەر دەرمانێکی ئازار شکێنیان بدرێتی، تەنیا ئەوە نەبێت کە دەبێت چاودێری بکرێت. وە چارەسەر کردن پشت بە چەند هۆکارێک دەبەستێت، لەوانە: تەمەنی منداڵەکە، باری تەندروستی پێشتری، توندی ئەو زەبرەی کە بەری کەوتووە، جۆری زەبرەکە، نەخۆشی مێشک و پشکنینی دەمارەکانی منداڵەکە. بە شێوەی گشتی هەر زەبرێک بەر کاسەی سەر بکەوێ، ئەو چارەسەرییانەی بۆ دەکرێت: حەوانەوە ئارامی تەواو، پێدانی دەرمانی، وەکو: (پاراسیتۆل، دەرامانی تا و ئازار)، چاودێری کردنی منداڵەکە بۆ ماوەی بیست و چار کاتژمێر، یەکسەر بە هاناوە هاتنی ئەو منداڵانەی کە نیشانەیەکی مەترسیداری لەسەر وەدیار دەکەوێت. دوورینەوەی برینە سەر پێیەکان، ئەگەر مەترسی پیسبوونی برینیەکە دەکرا، دەرمانی کزازی لێبدرێت، پێدانی دەرمانی دژە زیندەگی، وە ئەگەر حالەتەکە زۆر بە توندی بوو منداڵەکە لە خەستەخانە لە بەشی چاودێری چڕ دابنرێت، دەگەڵ پێدانی چارەسەری سروشتی لەو حالەتانەی کە پێویستی بە چارەسەری سروشتی هەیە.

• **حالەتەکانی کە پێویستیان بە فریاکەوتن هەیە:** مێشکی لە ناو کاسەی سەرە، هەر کاتەک کاسەی سەر بەر زەبرێکی دەرەکی دەکەوێت دەبێتەی هۆی بەرز بوونەوەی فشاری ناو کاسەی سەر و فشار دەخاتە سەر مێشک، کە ئەو بەرز بوونەوەیە لە فشاری ناو مێشک دەبێتە هۆی دروستبوونی هەڵئاوسان لە ناو مێشک. وە نیشانەکانی بەمشێوەیە دەبێت:

أ. لە منداڵی مەلۆتکە هەتا تەمەنی هەژدە مانگ:

ئەو نیشانانە زۆربەی کات نادیار دەردەکەوێت، هەندەک جار درەنگ دەدۆزرێتەوە، لەوانە:

١. پەنمان و ئەستوور بوونی تەپلی سەر.

٢. کشانی موولوولە خوێنەکانی سەر، وە لە کاسەی سەر جوان دەردەکەون.

٣. تەنک بوونی پێستی کاسەی سەر.

٤. منداڵەکە زۆر حەز بە خەو دەکات، وە ئارەزووی خواردنی نامێنێت و لەخۆڕا هەڵدەچێت.

٥. دەرکەوتنی نیشانەکانی کۆئەندامی نیوەندی دەمارەکان، بەوەی کە لەشی شل و خاو دەبێت یان ڕەقبوونی دەبێت.

٦. چاوی سپی دەبێت، چاوی بە ژووردا دەچێت.

ب. لەو منداڵانەی کە تەمەنیان لە سەرووی هەژدە سالییە: نیشانە کلاسیکییەکانی بەرز بوونەوەی فشاری ناو مێشکیان لە سەر دەردەکەوێت، لەوانە:

١. سەرئێشان بەتایبەتی لە شەواندا، لەگەڵ ڕشانەوە بەتایبەتی لە بەرەبەیاندا.

٢. چاو ڕەشکە و پێشکە کردن، وە تێکەڵ کردن و نەبوونی توانا لە سەیر کردنی لایەکان.

٣. گۆڕانی هەڵسوکەوت و ڕەفتاری منداڵەکە، لەگەڵ گۆڕانی خەو و نووستنی.

٤. ڕەقبوون و لەهۆش خۆچوون.

٥. مل ڕەقبوون.

• **دەرئەنجام:** هەموو کات دەبێت مقەیەت و ئاگاداری ئەوە بین کە منداڵەکانمان لە ڕووداوەکان بە دوور بن، وە دەرئەنجامی بەر بوونەوە و زەبر بەرکەوتنی کاسەی سەر بەندە لە سەر توندی زەبرە دەرەکیی، وە هەتا چەند مێشکی منداڵەکە ئازاری پێگەیشتووە، وە کاری ئەو شوێنەی مێشک کە ئازاری پێگەیشتووە. لە زۆربەی حالەتەکان منداڵەکان هیچی بۆ دروست نابێت و دەچێتەوە ماڵەوە، دوای حەفتەیەک تەواو چاک دەبێتەوە. لە حالەتە توندەکان بەتایبەتی کە مێشک ئازاری بگاتێ، ئەو کاتانە لەوانەیە لایەکی بە گوێرەی بەشی مێشک ئازاری هەبێت و توانای جوولانەوەی و حەرەکەی کەم بێت، جاری واهەیە بە هۆیەوە لێوی تەترە دەکات و قسە تەواو دەرناکات یان بینینی تەواو نابێت، هەندەک جار گۆڕان لە ڕەفتاری منداڵەکە ڕوودەدات و جاری واهەیە هەتا هەتایی دەمێنێتەوە.

گژوگیا دەرمان

بەكار هێنانی گژوگیا دەرمان بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی لە سەرەتای مێژووەوە دەستی پێکردووە، لە ڕۆژگاری ئەمڕۆماندا: لە نیوەی دووەمی سەدەی ڕابردووەوە بەکارهێنانی ڕوو لە زیاد بوونە. بەتایبەتی ئەوە بە بیری خەڵکیدا دەهات: ئایا باوک و باپیرانی ئێمە چۆن چارەسەری خۆیان کردووە ئەگەر نەخۆش بکەوت بوونایە؟ وە ساڵانێکە بازاڕی گژوگیا دەرمان ڕوو لە گەشە سەندنە، لە وولاتێکی وەک وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا نزیکەی زیاتر لە (4) بلیۆن دۆلار لە گژوگیا دەرمان خەرج دەکرێت، بە واتای: لە هەر سێ کەس یەکێکیان گژوگیا دەرمان بەکاردەهێنێت. وە نیوەی کەمتر لەمانە پرسیاری شارەزایانی ئەو بوارە دەکەن پێش بەکارهێنانی ئەو گژوگیا دەرمانە، وە زۆربەیان گوێ نادەنە هۆشیاری و ڕێنمایی حکومەت لەو وولاتەدا.

لە ساڵی (1850ز) نزیکەی (80%)ی دەرمانەکان لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە ڕووەکەوە دەست دەکەوت بەلام ئێستا تەنیا (20 - 30%) دەرمان چاوگەکەی ڕووەکە، ئەویتر لە تاقیگەکان ئامادە دەکرێت. لە کوردستان لە کۆنەوە گژوگیا دەرمان بە کار هاتووە بەلام بە شێوەی بەر بلاو لە دای ساڵی (2010ز) ەوە ڕووی لە زۆربوون کردووە؟! کە هەموو کات زۆر بە شێوەیەکی ناتەندروست و نازانستیانە بەکار هاتووە، وە لە چوار کەس یەکێک لە ژیانی ئەو گژوگیا دەرمانانەی بەکار هێناوە.

- **بەکار هێنانی گژوگیا دەرمان:**

لە ساڵی (1994ز) لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا پەرلەمانی ئەو وولاتە (کۆنگرێس) بڕیاریدا لە سەر هۆشیاری دروستی و تەواوکەری خۆراک (DSHEA)، کە کورت کراوەی ناوی تەواوی بەرنامەکەیە، کە پێیدەووترێت: Dietary supplement & Health (education ACT)دا، کە تیایدا: بڕیاریدا کە ڤیتامینەکان و توخمە کانزاکان و گژوگیا دەرمان و ترشە ئەمینییەکان وەک تەواوکەری خۆراک ئەژمارد کرا و ڕێگا درا لە بازاڕ بفرۆشرێت، چونکە نازانرێت ئایا هیچ کاردانەوەی لاوەکی هەیە یان نییەتی؟! وە لەوێ کاری ئەو گژوگیا دەرمانە بەکاردێت وەک یارمەتیدەر و وەک دەرمان بەکار نایەت بۆ ڕێگای پێدرا بەکار بێت. بەلام لە ئاداری (2003ز) دەزگای خۆراک و دەرمانی ئەمریکی (FDA) پرۆژەیەکی پێشکەش کرد کە ئەو بڕیارە پووچەل کردەوە، هەروەها لە هەمان ساڵدا ڕێنمایی تایبەتی سەبارەت بە بەکار هێنانی گژوگیا دەرمان دەرکرد، بۆیە: ئێستا ڕێگا نادرێت هیچ کەسێک لەو وولاتە گژوگیا دەرمان بەکار بێنێت. دەبێت ئەو کەسەی هەوڵی بەکارهێنانی گژوگیا دەرمان دەدات وەک دەرمانێتری ئاسایی پزیشکی تایبەتمەند ببینێت و جۆری نەخۆشییەکەی دیاری بکرێت، ئەو کات پەنا بۆ گژوگیا دەرمان ببرێت.

- **هۆکاری بە باش نەزانی گژوگیا دەرمان بەکارهێنان؟**

١- پێکهاتەی ئەو گژوگیا دەرمانە بە تەواوی نازانرێت؟! ئایا بە تەواوی بە گوێرەی ڕێنماییەکان بەرهەم هاتووە، وە هەمان جۆری ڕووەکی تێدایە؟!. هەروەها لە بارەی چەندیتی: ئایا چەند بڕ لە ڕووەکەکەی تێدایە کە مەبەستمانە؟! کە ئەمە بە تەواوی ناتوانرێت دیاری بکرێت.

٢- ئایا ئەو بەرهەمە ڕووەکییە دوورە لە پیس بوون بە ماددەی میکرۆبییەکان (Microbid) و ماددە ژەهرەکان و قڕ کەرەکان (Pesticide) و کانزا قورسەکان (Heavy metals).

٣- ئایا هەموو بەرهەمەکان هەمان ژەم و هەمان کێش لە ڕووەکەکەیان هەڵگرتووە (Same ingriedent in the same strength) بە تایبەت نزیکەی 17 جۆری گژوگیا دەرمان کە پێکهاتەی (St. Johns wort) تاقیکراوەتەوە، بینرا: کە نزیکەی شەش جۆری جیاوازی لەم ڕووەکە هەیە.

٤- لە نێوان ساڵەکانی (2000-2004ز) تەنیا (18 لە 81) گژوگیا دەرمان مۆڵەتی بەرهەم هێنانیان لە دەزگای خۆراک و دەرمانی ئەمریکی وەرگرت، ئەم هۆکارانە هەمووی وایکرد کە پەرلەمانی ئەم وولاتە لەو بەرنامەیە (DSHEA) پێدا بچێتەوە، وە هەوڵی گۆڕینی بدرێت. بەم جۆرە بڕیاردرا

کە گژوگیا دەرمان وەک دەرمان ئاسایی دەرمانە، بۆ ئەوەی بێتە بازاڕەوە پێویستە:
أ- لە پشکنینی جۆری دەربچێت (Quality- control).
ب- لە بەرهەم هێنانی ڕێنمایی زانستی و نێو دەوڵەتییەکان لە پێش چاو گیرا بێت.
ت- پێکهاتەی گژوگیا دەرمانەکە نووسرا بێت، وە بڕ و ژەمی دیاری کرا بێت.
ث- کاردانەوە لاوەکییەکان لەبەرچاو گیرا بێت.

• ڕێنمایی دەزگای خۆراک و دەرمانی ئەمریکی سەبارەت بە بەکارهێنانی گژوگیا دەرمان؟

لەگەڵ ئەو هەموو ڕێنمایی و هۆشیار کردنەوەی دەزگاکانی تەندروستی ئەو وولاتە کردوویانە، بەڵام هەندێک لە دانیشتووان گژوگیا دەرمان هەر بەکاردێنن بۆیە ڕێنمایی تایبەتی دەرچوو:
أ. هەر گژوگیا دەرمانێکیان دایە نەخۆش پێویست دەکات ڕاوێژی پزیشکی تایبەتمەندی بۆ وەربگیرێت (نەخۆش بەخۆی لە پزیشکی تایبەتی خۆی وەری دەگرێت).
ب. جۆری بەرهەمە ڕووەکیەکە:
-1 ئەگەر گژوگیا دەرمانت بەکار دەهێنا بە پزیشکی تایبەتی خۆت یان پزیشکی دەرمانساز بڵێ.
-2 ئەگەر هەر گژوگیا دەرمانت بەکارهێنا، ئەوا: ئەوانە بەکار بێنە کە زۆر بڵاون.
-3 ئەو گژوگیا دەرمانانە بەکار بێنە کە لە تاقیکردنەوە دەرچوون.
ت. نوسینی سەر گژوگیا دەرمان: پێویستە لەسەر قوتووی گژوگیا دەرمانەکە مۆڵەت و چۆنیەتی بەکار هێنانی و جەمەکان و پێکهاتەکەی و ناوی زانستی و ناوی بڵاوی گژوگیا دەرمانەکە نوسرابێت. هەروەها کاردانەوە لاوەکییەکان و شوێنی دروست کردن و بە سەر چوون زۆر جوان و دیار نوسرابێت، ئەگەر نە نووسرا بوو بەکار نەیەت.
ث. دووگیانی: ئافرەتی دووگیان نابێت بە هیچ جۆرێک گژوگیا دەرمان بەکاربێنێت، وە ئەگەر بەکاری هێنا پێویستە ڕێنمایی پزیشکی بۆ وەربگیرێت.
ج. کارلێک کردن: ئەگەر گژوگیا دەرمان لەگەڵ دەرمانی ئاسایی بەکار دەهێنا، ئەوا: لەوانەیە گژوگیا دەرمانەکە کار و چالاکی دەرمانی ئاسایی کەم بکاتەوە.
ح. هەر کاردانەوەکی لاوەکی لە سەر تاکەکە دروست بوو پێویست دەکات یەکسەر دەزگای پەیوەندیدار یان دەزگای خۆراک و دەرمانی ئەمریکی (FDA) لێ ئاگادار بکرێتەوە.

بەم جۆرە، دەبینین: دوای هەموو ئەو ڕێنماییانە ئەو کات ڕێگا دەدرێت گژوگیا دەرمان بەکار بێت.

• گژوگیا دەرمان لە کوردستان:

لە کوردستان ڕێگا نادرێت بە هیچ کەس و لایەنێک و جێگایەک کە گژوگیا دەرمان بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکان بەکار بێت، پێویست دەکات حکومەت و دەزگا تەندروستیەکان بە گوێرەی ڕێنماییە نێو دەوڵەتییەکان هەڵسوکەوت لەگەڵ ئەو جۆرە دوکانانە بکەن کە مەبەستیان تەنیا بازرگانی کردنە بەلایەنی تەندروستی هاوولاتیان بەتایبەتی ئەو بارودۆخەی ئێستا و کەمی هۆشیاری دروستی هاوولاتیان هەڵ دەقۆزنەوە. وە لە کوردستان بە هیچ شێوەیەک پزیشک نییە کە پسپۆڕی لە بواری گژوگیا دەرمان هەبێت، بۆیە: بە هیچ شێوەیەک نابێت بەکار بێت. لە کاتی ئێستادا مەترسی هەیە، لەوەی: کە زۆر گژوگیا دەرمان کە دێتە کوردستان ڕێگایەک بێت بۆ سەرف کردنی مادده و بابەتیتر، کە: خەڵک پێیەوە ئاڵوودە بێت. هەر، بۆیە: هەموو ساغ و نەخۆش لە بەکارهێنانی گژوگیا دەرمان بە دوور بن، وە زەرەر و زیانی زۆرە.

• هۆکارەکانی ڕێگە گرتن لە بەکارهێنانی گژوگیا دەرمان لە کوردستان:

١- زۆر لەو گژوگیا دەرمانانەی کە لە کوردستان شوێنی دەست کەوتنی نازانرێت.
٢- ئەو دەرمانانەی کە بە شێوەی گژوگیا دەرمان دەفرۆشێت جێگایەکی بەناوبانگ و دیاریکراوی نییە، کە دروستی کرد بێت و مۆڵەتی یاسایی وەرگرت بێت.
٣- بڕ و ژەم و چۆنیەتی و چەندیەتی بەکارهێنانی گژوگیا دەرمانەکە نازانرێت.
٤- زۆربەی ئەو گژوگیا دەرمانانەی کە لە کوردستان ئامادە دەکرێت (خۆماڵییەکان)، لەلایەن کەسانی پسپۆڕەوە نیین (واتا: بڕوانامەی زانکۆییان لەو بوارەوە نییە). لێرەدا پێویست دەکات مامۆستایان و مامۆستایانی ئاینی و ڕوناکبیران ئەو ڕۆڵە ببینن لە ژێر ڕۆشنایی ئەوەی(من تکبب فهو چامن) هەر کەسێک پسپۆر نەبێت لە کارێک و بیکات ئەوا ئۆباڵ و خەتای دەکەوێتە ئەستۆ.
٥- نازانرێت ئەو بەرهەمە ڕووەکییە خاوێنە؟ ئایا ژەهراوی نەبووە بە مادده قڕ کەرەکان (Pesticides) و میکرۆبەکان و کانزا قورسەکان؟.
٦- لە وولاتی ئێمەدا لەبەر ئەو هەموو شەڕەی تێیدا کراوە و هەموو جۆرە چەکێکی تێدا بەکار هاتووە، بۆیە: ڕووەکی دەشت و کێوەکان بە خاوێن دانانرێت لە ڕووی پزیشکییەوە، وە لەوانەیە بەکارهێنانیان ببێتە هۆیی زۆر نەخۆشی.

• کاردانەوە لاوەکییەکانی گژوگیا دەرمان؟

گژوگیا دەرمان بەبێ زەرەر نییە و کاردانەوەی لاوەکی زۆری هەیە، لەوانە:
١- ژەهراوی بوونی جگەر(Hepatotoxicity) بەتایبەتی کە زەرەرێکی وایە کە دوای درەنگانی لە بەکارهێنانی دەرمانەکە سەر هەڵدەدات، لەساڵی (2007ز) لە وویلایەتە یەککگرتووەکانی ئەمریکا (10 لە 20) لەو نەخۆشانەی کە نەشتەرگەری چاندنی جگەریان بۆ کرا، نەخۆشییەکەیان و لە ناوچوونی جگەریان بە هۆی بەکارهێنانی گژوگیا دەرمان بوو.
٢- گژوگیا دەرمان(Ma- huang) کە بۆ لاوازکردن بەکاردەهات وەکو دەست کەوت سەیری دەکرا، بینرا: کە زیاتر لە (800) کاردانەوەی لاوەکی لەسەر جەستەی ئادەمیزاد هەیە و هەندێک جار دەبێتە هۆی مردنی لە ناکاو، وەک: لە ساڵی (2003ز) یاریزانێکی ناوداری یاری باسکە بە هۆی بەکارهێنانی ئەو گژوگیا دەرمانە مرد.
٣- لەوانەیە مرۆڤەکە تووشی ژەهراوی بوون بێت بەتایبەتی ئەگەر ڕووەکەکە ماددەی قڕکەری (Pesticides) یان کانزای قورسی لەگەڵ بێت.
٤- ئەگەر گژوگیا دەرمان لەگەڵ دەرمانی ئاسایی بەکار هات، ئەوا: لەوانەیە کار و چالاکی دەرمانیتر کەم بکات یان ببێتە هۆیی دەرکەوتنی زەرەر و کاردانەوە لاوەکییەکانی دەرمانەکە.
٥- بەکار هێنانی گژوگیا دەرمان لەوانەیە تاک تووشی ئاڵوودە بوون بکات، وەک: لە ساڵی (2006ز) بۆ دوو دەرمان گژوگیا کە لە ئینتەرنێت ڕیکلامی بۆ دەکرا کە پێکهاتەکەی (Clordiazepoxide، fluoxetine) تێدابوو، بۆیە هۆشداریدرا کە بەکارنەیەت.

• سەرچاوەکان:

1. current medical diagnosis and treatement. 2007.
2. current clinical medicine. 2009.
3. Harrisons Principles and Practice of Medicine، 2012.
4. Davidsons Principles and Practice of Medicine. 2010.

ڕۆشنبیری گشتی

هۆشیاری دروستی:



ڕۆشـەنبیری دروسـتی بـۆ مـرۆڤ زۆر پێویسـتە، لەشـی سـاغ و تەندروسـتی چاک هەقـی هەمـوو مرۆڤێکـە، مـرۆڤ هەمـوو هەوڵێکـی بخاتـە گـەر بـۆ دروسـت کردنـی دەوروبەرێکـی تەندروسـت. دەوروبـەری دروسـت مانـای دروسـت بوونـی جەسـتە و دەروونـی تـۆ، هەمـوو کاتیـش: خۆپاراسـتن باشـترە لـە چارەسـەر کـردن. ئەرکـی هەمـوو ڕۆناکبیـر و ڕۆشـنبیرێکە و پێویسـتە ڕۆڵ ببینێـت لـە گۆڕینـی زۆر ڕەفتـار و بیـری کۆنـی نادروسـت لـە نـاو کۆمـەڵ بـۆ دروسـت کردنـی دەوروبـەری دروسـت. لـە فەرهەنگـی زۆر لـە میللەتـان هەندێـک بیـر و ڕای ناتەندروسـت بـە درێژایـی ڕۆژگار ماوەتـەوە و ڕەگـی داکوتـاوە کە لە زانسـت و هەمـوو بەها مرۆڤایەتـی و نەتەوەییەکانەوە دوورە بـەڵام بوونـی هـەر هەیـە بووەتـە هـۆی تێکدانـی دەوروبـەری تەندروسـتی کۆمەڵـگا، وە هەمـوو هـەوڵ و کۆششـەکانی دڵسـۆزان و بەرپرسـانی تەندروسـتی بـە هـەدەر دەبـات. نەزانیـن و خـراپ تێگەیشـتن و خـراپ بـە دەسـتهێنانی سـەرچاوەی زانیـاری بـە خراپـی بـە سـەر مرۆڤـەکان دەشـکێتەوە، دەبێتـە هـۆی ئـەوەی کـە ئـەو کەسـە هـەم ژیانـی خـۆی و هـەم ژیانـی خێـزان و خانەوادەکـەی بخاتـە مەترسـییەوە، چونکـە لـە کاتـی تەنگەتـاوی ڕێـگای خـراپ و ناتەندروسـت نیشـانی کەسـەکان دەدات، دەبێتـە هـۆی ئـەوەی کـە ژیانـی تاکەکانـی کۆمەڵـگا بکەوێتـەوە مەترسـییەوە بەوەی کە زوو نەچوونـی بۆ دام و دەزگای تەندروسـتی یـان گوێڕایەڵـی نەکردنـی ڕێنماییـەکان یـان بەکار هێنانـی دەرمانـی میللـی و گیـا دەرمـان و پزیشـکی میللـی دەبێتـە هـۆی ئـەوەی کـە نەخۆشـی کەسـەکە سـیرایەت بکێشـێت و تیـر بـکات، ئـەو کات: سـەردانی پزیشـک بـکات، کـە لـەم حاڵەتانـەدا ئەگـەری دەرکەوتنـی ماک و ئاڵـۆزی زۆر دەبێـت و لـەو هەنـگاوەدا نەخۆشـییەکە بـە زۆر لـە دەرمانـەکان لاناچێـت، وەیـان پێویسـت بـەوە دەکات کـە بـۆ سـەلماندنی نەخۆشـییەکە زۆر پشـکنین و تیشـکیتر بکرێـت، هەتـا ئەگـەری بوونـی نەخۆشـیتر لابـردرێـت. هـەر لەبـەر هەمـوو ئەمانـە، بۆ ئەوەی کۆمەڵگایەکی تەندروسـتمان هەبێـت و دەوروبەرمـان تەندروسـت بێـت و نەخۆشـییەکانمان زوو دیـاری بکرێـت پێویسـت دەکات هەمـوو هەماهەنـگ بیـن لـە گۆڕینـی هەندێـک دەسـتەواژە و بیـر و بۆچـوون، لەوانـە:

١) لێکچوونـی نیشـانەکان مانـای لەیەکچوونـی نەخۆشـییەکان نـادات: زۆر نەخۆشـی هـەن کـە نیشـانەی هاوبـەش دروسـت دەکـەن، کـە هەمووان بەو نیشـانانەوە دێن بەڵام هۆکارەکان جیـاوازە. وە یەکـەم هەنـگاوی چارەسـەری هەمـوو نەخۆشـییەک لـە دۆزینـەوەی هـۆکاری نەخۆشـییەکەوە دەسـت پێدەکات، بۆیە پێویسـت دەکات سـەردانی پزیشـک بکەیت، هەتا هۆکاری نەخۆشـییەکەت بدۆزیتـەوە. وە ئەگـەر نەخـۆش کەوتیـت یـان یـەک لـە ئەندامانـی خێزانەکـەت هەمـان نیشـانەی نەخۆشـی یەکێکیتـر لـە ئەندامانـی ماڵـەوەت هەبـوو یـان لـە خۆتـدا هەمان نیشـانەت هەبوو لە پێشـتر و سـەردانی پزیشـکت کرد بـوو دەرمانی بۆت نووسـی بوو، ئـەوا: دەرمـان دووبـارە مەکـەوە. هەروەهـا بـە هیـچ جۆرێـک دەرمـان لـە دەر و جیـران یـان لـە بـرادەران یـان لـە ناسـیاوان وەر مەگـرە بـە بیانـووی ئـەوەی نیشـانەکانت وەک نیشـانەی نەخۆشـی برادەرەکەت یان هاوسـێیەکەتە مانای وایـە هەمـان نەخۆشـیت هەیـە چونکـە یـەک نیشـانە لەوانەیـە چەنـد نەخۆشـیەک دروسـتی بکـەن بۆیـە پێویسـت دەکات سـەردانی پزیشـک بکەیت بۆ دەسـت نیشـان کردنی نەخۆشـیەکەت و چارەسـەرت بـۆ بنووسـێت.

٢) ئەگـەر نەخۆشـییەکی درێـژ خایەنـت هەبـوو یـان لەگـەڵ بـاوک و دایکـت سـەردانی پزیشـکت کرد بـوو نەخۆشـی درێـژ خایەنیـان هەبوو،ئەوا: پێویسـت دەکات دەفتـەری نەخۆشـییە درێژخایەنـەکان کەبەخۆرایـی بـۆ نەخـۆش دەکرێـت لـە هەرێمـی کوردسـتان لەگـەڵ خـۆت ببـەی، ئەگـەر نەتبردبـوو ئـەوکات پێویسـت دەکات جـۆری ئـەو نەخۆشـیە درێـژ خایەنەکـە بـە پزیشـکی چارەسـەرەکە بڵێـت وە هەروەهـا ئـەو دەرمانانـەی کـە بـەکاری دێنێـت چونکـە لەبـەر بوونـی ئـەو نەخۆشـیە لەوانەیـە هەندێـک دەرمانـت بـۆ بەکارنەهێنێـت.

٣) ئەگـەر دوای چوونـە ماڵـەوە بەتایبەتـی دوای وەرگرتنـی چارەسـەر نەخۆشـیەکەت زۆری بـۆ هێنـای، یـان هەسـتت بە چاک بوونـەوە نەدەکرد یان نیشـانەکانت گرانتر دەبوون، ئەوا: سـەردانی هەمـان پزیشـک بکەوەوە و دەرمانەکانت لەگەڵ خـۆت ببـە، بـە پزیشـکەکەت ڕابگەیەنـە کـە چاک نەبوویتـەوە نەکـەی پزیشـکەکەت بگـۆڕی، چونکە ئەگـەر پێویسـتت بـە ڕاوێـژی پزیشـکیتر هەبێـت، ئـەوا: پزیشـکی چارەسـەر دەزانێـت و هـەر ئەویـش بـە ڕێـگای یاسـایی و زانسـتی ڕاوێـژی پزیشـکەکەیترت بـۆ وەردەگرێـت.

٤) ئەگـەر پزیشـک دەرمانـی بـۆ نەخـۆش نووسـی، ئـەوا: دەرمانەکـە لـە دەرمانخانـەکان لـە لای پزیشـکی دەرمانسـاز بکـڕە، بـە هیـچ شـێوەیەک دەرمـان لـە نۆڕینگەکانـی لا کۆڵانـان یـان لـەو کەسـانەی لـە بـازار بـە شـێوەی دەسـتگێڕی لـە سـەر عارەبانـەکان دەرمـان دەفرۆشـن مەکـڕە، چونکـە لەگـەڵ ئـەوەی دەرمـان بەرواری لـە کار کەوتنـی گرنگـە شـێواز و چۆنیەتـی هەڵگرتنـی

گرنگتره. لەوانەیە ئەو دەرمانە لەو شوێنانە بکڕیت چالاکی و چووستی نەما بێت لەبەر ئەوەی خراپ هەڵگیراوە لە جیاتی سوود و قازانج زەرەر و زیانت پێ بگەیێنێت.

٥) ئەگەر پزیشکێک دەرمانی بۆ نەخۆش نووسی و بە هیچ شێوەیەک بە بێ ڕاوێژکاری پزیشکی چارەسەرکەر دەرمان مەگۆڕە یان ژەمی زیاد یان کەم مەکە چونکە تەنیا پزیشکی چارەسەرکەر دەزانێت بۆ چ مەبەستێک ئەو دەرمانەی داوە بە تۆ، وە ئەگەر هەستەوەریت بەو دەرمانە پەیدا کرد، ئەوا: دووبارە سەردانی پزیشکەکە بکە بۆ ئەوەی دەرمانەکەت بۆ بگۆڕێت. هەموو کات کە سەردانی پزیشکت کرد، ناوی ئەو دەرمانە بلێ کە هەستەوەریت پێی هەیە یان لە جەستەت ناکەوێت.

٦) هەموو کات لە کاتی نەخۆش کەوتن، ئەوەت لە بیر بێت: کە زانستی پزیشکی لە کاتی ئێستادا زۆر پێشکەوتووە و مرۆڤایەتی لەو بوارەوە دەستکەوتی زۆری وە دەست هێناوە!! بۆ نەخۆش کەوتن و چارەسەر کردنی هەموو جۆرە نەخۆشییەک پەنا بۆ پزیشکی نوێ ببە، لەبەر ئەوەی لە کوردستان تەنیا پسپۆڕی لە پزیشکی نوێ هەیە و لە سەرانسەری جیهاندا مرۆڤایەتی بە گوێرەی ئەو ڕێنماییانە چارەسەری خۆیان دەکەن. هەموو کات، کە: دەسەڵاتی تەندروستی چ ڕێنمایی و ئامۆژگارییەکی دەرکرد تۆ پەیڕەوی بکە. بە هیچ شێوەیەک نەکەیت کە یارمەتیدەر بێت یان هەماهەنگ بێت لە تێکدانی دەوروبەری تەندروست، بزانە: کە هەڵمەت و بەرنامە و پرۆگرامە تەندروستییەکانی دەسەڵاتی تەندروستی لە کوردستان بۆ خزمەتی هاوولاتی دانراوە، هەتا بە خۆڕایی هەموو هەوڵ و کۆششەکان بخرێتە کار بۆ دروست کردنی دەوروبەری تەندروست و دروست بوونی جەستە و دەروونی هەموو تاکەکانی کۆمەڵگا. مرۆڤی ڕۆشنبیر، هەموو کات دەبێت لە بەرەو پێشبردنی کۆمەڵگایەکەی خۆی کارا بێت، وە لە هەموو ئاستەکان و هەموو بوارەکان کار بکات. تەندروستی کۆمەڵگا و میللەت وەکو تەندروستی خۆت گرنگە، وە تەندروست بوونی میللەت و کۆمەڵگا بە هەموو شێوازێک کاردانەوەی لە سەر تەندروستی ڕۆشنبیر و ڕۆناکبیرەکە دەبێت و ژیانی هەمووان بە هۆی ئەو هۆشیاری دروستییە کە تۆیش بەشێک بووی لە بڵاو بوونەوەی دەکەوێتە خۆشی و خۆشگوزەرانی و ژیانی نەوەی ئایندەش مسۆگەر دەبێت.

٧) تەنیا سەردانی پزیشکانی کوردستان بکە: لە هەموو وولاتێک هەر وایە، دەبێت مرۆڤەکان سەردانی ئەو دام و دەزگایانە بکەن کە حکوومەت و دەسەڵاتی ئەو وولاتە بڕوا و متمانەی پێیەتی!! بۆیە ئەگەر نەخۆش کەوتیت یان کەسێکی نزیکت یان یەک لە ئەندامانیماڵەوەت نەخۆش کەوت تەنیا سەردانی ئەو پزیشکانە بکە، کە سەر بە سەندیکای پزیشکانی کوردستانن، وە هەر تەنیا سەندیکای پزیشکانی کوردستان مافی دیاری کردنی ئەو پزیشکانەی هەیە کە لە هەرێمی کوردستان وەکو پزیشک کار بکەن. هەموو کات لەو سەندیکایە بڕوا نامەی کار کردن دەدرێت بە پزیشکەکانی کوردستان دەدرێت، ئەوەی ئەو بڕوا نامەی کار کردنەی نەبوو سەردانی مەکە.

٨) هەموو کات ئەوەت لە بیر بێت: دەرمان ژەهرە تا پێویستمان پێ ی نەبێت بەکار نایەت. وە لە کاتی ئێستادا گیا دەرمانیش حیسابی دەرمانی ئاسایی بۆ دەکرێت، بۆیە: هەروەک دەرمانی ئاسایی بە ژەهر ئەژمارد دەکرێت، هەتا پێویستیمان پێی نەبێت بەکارنایەت. وە قەت نابێت مرۆڤەکان بە سەرپێی یان بە تەلەفۆن یان بە ڕادیۆ یان بە تەلەفزیۆن دەرمان وەربگرن و دەرمان بخۆن، چونکە هەموو جۆرە دەرمانێک کاردانەوە و زەرەری خۆی هەیە! بۆیە لە بیرت بێت: دەرمان ژەهرە تا زۆر پێویستیمان پێی نەبێت بەکار نایەت.

نەخۆشی گورگە سۆرە

(داء الثعلب الحراري)
Systemic Lupus Erythematosus
د.چرا کاوە حەویزی
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی جومگە و ڕۆماتیزم

نەخۆشی گورگە سۆرە دادەنرێت بە یەکێک لە نەخۆشییە ڕۆماتیزمییە درێژخایەنەکان، کە ئافرەتان زیاتر لە پیاوان تووشی دێن بە ڕێژەی ((۱:۹، وە زیاتر لە تەمەنی (۱٥ – ٤٥) ساڵی دەبێت، واتە: ئەو کاتەی کە ئافرەت توانای منداڵ بوونی دەبێت. ئەم نەخۆشییە بە شێوەیەکی گشتی کار دەکاتە سەر هەموو کۆئەندامەکانی لەش بەتایبەتی (پێست، جومگەکان، گورچیلە، دڵ، دەمارەکان)، واتە: کاتێک گووتمان ئەو نەخۆشییە کار دەکاتە سەر پێست، ئەوا: ئەم نەخۆشە هەست بە سووربوونەوەی دەم و چاوی ئەکات، وە پەیدا بوونی پەڵە لە (دەم و چاو، مل، سینگ، پشت)، وە قژ هەڵوەرین، وە پەیدا بوونی پفکە لە ناو دەم (قرح الفم)، وە سووربوونەوە و خووڕانی پێست کاتێک کە بەر تیشکی بەهێزی خۆر ئەکەوێت. وە ئاوسان و ئازاری جومگەکان بەتایبەتی جومگە ووردەکانی دەست و قاچی، وە تێکچوون لە کۆئەندامی دەمار لەگەڵ دڵ و گورچیلە ڕوو دەدات کاتێک نەخۆشییەکە سیرایەت دەکێشێت و بە تینتر دەبێت.

• دەست نیشان کردنی نەخۆشییەکە:

بۆ دەست نیشان کردنی نەخۆشییەکە چەند ڕێنماییەک (criteria)یەکمان هەیە کە لە لایەن کۆلێژی ڕۆماتیزمی ئەمریکییەوە (ACR) دارێژراوە و ژمارەیان (۱۱)ە. کە پێکهاتووە لە نیشانەکانی نەخۆشییەکە لەگەڵ پشکنینی تاقیگەیی، واتە: ئەگەر لە کۆی ئەم (۱۱) چار لەم ڕێنماییانە (criteria) هەبێت، ئەوا: دادەنرێ کە نەخۆشەکە تووشی گورگە سۆرە هاتووە. ڕێنمایی (criteria)یەکان بریتین لەمانەی خوارەوە:

۱. سۆربوونەوەی سەر ڕوومەتەکان (malar rash).

۲. سۆربوونەوە لە شێوەی قان و پنت (Discoid rash).

۳. هەستیار بوون بە ڕۆشنایی (photosensitivity).

٤. پێست: ئەم سێ خاڵە پەیوەندی بە پێستەوە هەیە، کە بریتیە لە: سۆربوونەوەی دەم و چاو، سۆربوونەوەی مل و سینگ و پشت و هەڵدانی توێکڵ و قژ هەڵوەرین. وە هەروەها ووڕژان و سۆر بوونەوەی پێست کاتێک وەبەر ڕۆناکی بکەوێت.

٥. پەیدا بوونی پفکە لە ناو دەم (قرحە الفم = oral ulcer).

٦. هەوکردنی جومگەکان (Arthritis).

۷. هەوکردنی پەردەکان: لەوانە، وەکو: هەوکردنی پەردەی سییەکان (pleuritis)، وە هەوکردنی پەردەی دڵ (percarditis).

۸. تێکچوونەکان و نەخۆشییەکانی گورچیلە (Renal Disorder).

۹. تێکچوون و ئاریشەکانی کۆئەندامی دەمار (Neurological Disorder).

۱۰. تێکچوون و ئاریشەکان لە خوێن و خرۆکەکانی خوێن و کەمخوێنی (Haematological Disorder).

۱۱. نارێکی و تێکچوونەکان لە بەرگری لەش (immunologic disorder).

۱۲. پشکنینی خوێن: کە لەوانە پشکنینی (ANA) کە تیایدا دژە ناوکی دژ بە دژەتەنی ئەو نەخۆشییە لە تاقیگە دەپشکنرێت، وە ئەمەش پشکنینێکی تاقیگەییە کە زۆر هەستیارە بەرامبەر ئەم نەخۆشییە.

• نەخۆشی گورگە سۆرە (SLE) لە ئافرەتی دووگیان: ئەو نەخۆشانەی کە (SLE)یان هەیە بە هۆی وەرگرتنی بڕێکی زۆر لە دەرمان، ئەوا: هەندێک گۆڕانکارییان لێ ڕوو دەدات، لەوانە: ئەو ئافرەتانەی کە دەرمانی ستیرۆیدی (steroid)یان وەرگرتووە، ئەوا: لەوانەیە ببێتە هۆی نارێکی لە سووڕی مانگانەیان. وە ئەو ئافرەتانەی کە دەرمانی سایکلۆ فۆسفۆئەماید (cyclophosphamid) وەردەگرن، ئەوا: ئەگەری تووشبوون بە لە کار کەوتنی هێلکەدانەکانیان هەیە لە تەمەنەکی بچووک (premature ovarian failure) وە هەروەها زگپڕی بۆ ئەو ژنانەی کە نەخۆشی گورگە سۆرەیان (SLE)ی هەیە، دادەنرێت بە: یەکێک لەو هۆکارانەی کە باری تەندروستی نەخۆشەکە بەرەو خراپتر و ووڕژان دەبات. وە هەروەها بە بەراوورد لەگەڵ ئافرەتێکی ئاسایی، ئەو ئافرەتانەی نەخۆشی گورگە سۆرەیان هەیە، ئەگەری تووشبوونیان هەیە، بە:

۱. لەبار چوونی منداڵەکە.

۲. مردنی منداڵەکە لە ناو زگی.

۳. وەیان زوو منداڵ بوون.

• ئەو دەرمانانەی کە دەبنە هۆی تووشبوون بە نیشانەکانی گورگە سۆرە (Drug – related Lupus): هەندێک دەرمان هەن کاتێک کە نەخۆش بەکاری دەهێنێت بۆ ماوەی چەند حەفتەیەک یان چەند مانگێک، ئەوا: نیشانەکانی گورگە سۆرەی لی بە دیار دەکەوێت بەتایبەتی لە (پێست، جومگەکان) بەڵام کاتێک کە دەرمانەکە ڕاگیرا، ئەوا: نیشانەکان نامێنێت لە سەر نەخۆشەکە، وە ئەمەش بە زۆری لە سەر بە تەمەنەکان بەتایبەتی ئافرەت ڕوو دەدات. وە دەرمانەکانیش بریتین لە مانەی خوارەوە:

۱. دەرمانی (Hydralazine): کە دەبێتە هۆی خاوبوونەوەی لووسە ماسولکەکان و دەرمانێکە بۆ چارەسەری بەرز بوونەوەی فشاری خوێن.

۲. دەرمانی (Isoniazid): کە بۆ چارەسەر و خۆپاراستن لە نەخۆشی سیل بەکار دێت.

۳. دەرمانی (quinidine): کە ئەو دەرمانە بۆ چارەسەری نارێکییەکانی لێدانی دڵ بەکار دێت.

٤. دەمانی (procainamide): کە ئەو دەرمانە بۆ چارەسەری نارێکییەکانی لێدانی دڵ بەکار دێت.

٥. دەرمانی (chlorpromazine): کە دەرمانێکی دەروونییە، وە چەندەها کاردانەوەی هەیە و بۆ چارەسەری





نەخۆشی شکستەخۆیی بەکار دەهات.
٦. دەرمانی (propylthiouracil): ئەو دەرمانە بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی هاربوونی غودەی دەرەقی بەکار دێت.
٧. دەرمانی (propafenone) : دەرمانێکە بۆ چارەسەر نەخۆشی زیاد لێدانی لێدانەکانی دڵ بەکار دێت.
٨. دەرمانی (phenytoin): ئەو دەرمانە کە بۆ چارەسەری نەخۆشی خووداری بەکار دێت.

هەر بۆیە درکاندنی ئەم برگەی تووشبوون بە دەرمان تەنها بۆ ئەم نەخۆشییە نییە بەڵکو بۆ زۆر نەخۆشیتریشە، بۆیە: زۆر گرنگە کاتێک کە نەخۆش سەردانی پزیشک دەکات، ئەگەر هەر دەرمانێکی وەرگرت بێت نەک تەنها ئەو دەرمانانەی کە لە سەرەوە باسکراون بەڵکو هەر دەرمانێکیتر، ئەوا: پێویستە بۆ پزیشکەکەی بەیان بکات چنکە زۆر جار زیانی لاوەکی دەرمانەکە هەندێک نیشانە لە نەخۆش پەیدا دەکات و پزیشکەکە والێدەکات بیر لە هەندێک نەخۆشیتر بکاتەوە. جا نیشاندانی دەرمانەکە بە پزیشک گرنگییەکی زۆری هەیە بۆ پزیشک و بۆ نەخۆش، واتە: لەوانەیە تەنها بە ڕاگرتنی دەرمانەکە ببێتە هۆی نەمانی نیشانەکان.

• **چارەسەر:** ئەم نەخۆشییە (گورگە سۆرە) چارەسەری بنبڕی نییە! وە بۆ چارسەر کردنی، بەمشێوەیە:

١. چارەسەر بەبێ دەرمان: پێویستە لە سەر پزیشک جۆری نەخۆشییەکە بۆ نەخۆش و کەسوکاری ڕوون بکاتەوە، کە: ئەمە نەخۆشییەکی درێژخایەنە، وە پێویستی بە هاوکاری دەوروبەرەکەی هەیە چ لەماڵەوە، چ لە شوێنی کار کردنی. وە ئامۆژگاری نەخۆشەکە بکرێت، لەوەی: کە دەستکێش (پەنجەوانە) بەکار بهێنێت لەگەڵ بەکار هێنانی کرێمی دژی هەتاو (sun block) لە کاتی چوونە دەرەوە و بەرکەوتن بە تیشکی خۆر، وە وەرزش کردن بەتایبەتی ڕۆیشتن، وە کەم کردنەوە و دابەزینی کێشی لەش.

٢. چارەسەر کردن لە ڕێگای بەکارهێنانی دەرمان: واتە ئەمانەی کە لە سەرەوە باسکران تەنها پارێزگاری لە نەخۆش دەکات، کە نەخۆشییەکەی توندتر نەبێت و خراپتر نەبێت، واتە: لەگەڵ ئەمانەش دەبێت دەرمان بەکار بێت. لەو دەرمانانە:

أ. دەرمانە ژان لابەرەکان (NSAIDs): بۆ کەمکردنەوە و نەهێشتنی ئازار و ڕەقبوون.

ب. دەرمانە ستیرۆیدییەکان (Steroid): ئەم دەرمانە بە شێوەی (حەب، شورنقە یان کرێم) بەکار دێت بۆ پێست و هەوکردنی جومگەکان کە لە لایەن پزیشکی پسپۆڕەوە دیاری دەکرێت.

ت. دەرمانەکانی چارەسەری مەلاریا (antimalarial drug): ئەم دەرمانە کاریگەرییەکی باش و بەهێزی هەیە لە سەر نەخۆشییەکە بەتایبەتی بۆ پێست و جومگەکان.

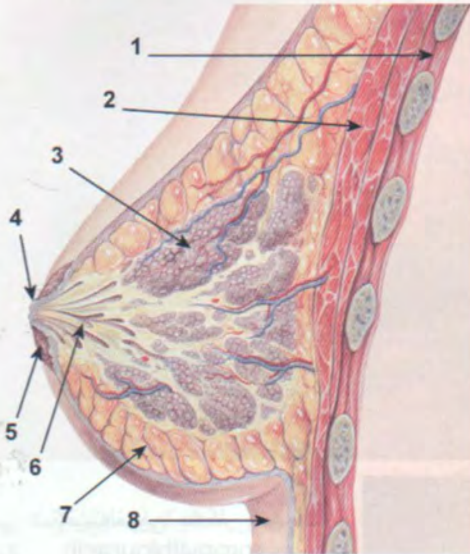
ث. دەرمانە تایبەتییەکان (DMARD)، وەک: دەرمانەکانی (Leflunomide، cyclophosphamide، cyclosporine، Methotrexate، azathioprine).

ج. چارەسەری بە هۆرمۆن (Hormonal Therapy).

ح. دەرمانە ئیمۆگلۆبینەکان (intravenous immunoglobine) : ئەم دەرمانانە بەکار دێت کاتێک کە نەخۆش جگە لە پێست و جومگەکانی کۆئەندامیتری تووشی ئەم نەخۆشییە ببێت، لەوانە: کۆئەندامی (دەمار، گورچیلەکان، دڵ، ..هتد). کە هەر دەرمانانەی تایبەتمەندی خۆی هەیە و هەریەکە کاریگەری لەسەر کۆئەندامەکان هەیە بە شێوەی جیاواز، واتە: هەڵبژاردنی بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە تەنها لە لایەن پزیشکی پسپۆڕەوە دەبێت.

هەواڵی پزیشکی

دۆزینەوەی چارەسەرێکی نوێ بۆ نەخۆشی وورژانی قۆلۆن



دیراسەیەکی نوێ، ئەوەی سەلماند کە: ئەو کەسانەی زکچوونی زۆریان هەیە بە هۆی نەخۆشی وورژانی قۆلۆنەوە (IBS)، تەواو نیشانەکەیان نامێنێت کاتێک شورنقەی دەرمانی ئەلۆکسادۆلین (eluxadoline)، وە هەروەها نیشانەکانیترش کە دەگەڵی هەیە نامێنێت بە بەراوورد بە دەرمانەکانیتر. ئەو پزیشکانە، ئەوەیان پشت ڕاست کردەوە، کە: ئێستا شورنقەی ئەلۆکسادۆلین هەنووکە لە قۆناغی سێیەمی تاقیکردنەوەی لە سەر نەخۆشانە، بە شێوەیەک ئێستا بە کار دێت بۆ چارەسەر کردنی زکچوونی زۆر لەگەل وورژانی قۆلۆن. هەر بە هۆی ئەو کاردانەوەی ئەو شورنقەیە وەکو چارەسەری بۆ نەخۆشی وورژانی قۆلۆن، هەنووکە هیوی وایە کە ئەو دەرمانە بۆ چارەسەری بنبڕی نەخۆشی وورژانی قۆلۆن بەکار بێت. نەخۆشی وورژانی قۆلۆن (تەهیووج قۆلۆن) تووشی نزیکەی (١٠ – ١٥٪)ی دانیشتووانی وولاتانی ڕۆژئاوا دەبێت، دیراسەکان ئەوە نیشاندا کە: ئەو شورنقەیە ئازاری زگ و ڕەوانی زۆر کە لەگەل نەخۆشی وورژانی قۆلۆن (تەهەیووجی قۆلۆن) لا دەبات بێئەوەی کەسەکە تووشی نارەوانی بکات. ئەو لێکۆڵینەوەیە لە سەر (٨٠٧) نەخۆش کرا، کە هەموویان تووشی نەخۆشی وورژانی قۆلۆن (تەهەیووجی قۆلۆن) بوو بوون. ئەو نەخۆشانە چەند جەمیکیان لەو دەرمانەیە لە سەر شێوەی شورنقە پێدرا، بە شێوەیەک کە ڕۆژانە دوو جار بۆ ماوەی (١٢) حەفتە. دەگەل ئەو نەخۆشانە کۆمەڵێکیتریش خرانە ژێر لێکۆڵینەوە کە دەرمانێکی وەهمییان پێدرا بوو، وە چاودێری کران. دەرکەوت کە ئەو کەسانەی ئەو دەرمانەیان پێدرا، هیچ نیشانەکانی نەخۆشی وورژانی قۆلۆن (تەهەیووجی قۆلۆنیان) نەما، وە کەسەکانی

ئەو دەرمانەیان وەرگرت لە نارەوانی بە دوور بوون.

زیاد بوونی تووشبوونی ئافرەتانی تەمەنی بچووک بە شێرپەنجەی مەمک لە وولاتانی ئەوروپا:

نەخۆشی شێرپەنجەی مەمک یەکێکە لە بڵاوترین جۆرەکانی شێرپەنجە لە نێو ئافرەتانی جیهان، وە هۆکاری یەکەمی مردنە لە نێو تووشبووان بە شێرپەنجە. وە شێرپەنجەی مەمک بە پەیڕەو کردنی چەند هەنگاوێک دەتوانرێت ئەگەری تووشبوون بەو شێرپەنجەیە کەم بکرێتەوە، لەوانە: وەرزش کردن، دوور کەوتنەوە لە خواردنەوەی مەی، وە مانگانە چاودێری کردنی مەمک و پشکنینی بە دەست لە لایەن ئافرەتەکە خۆیەوە. شێرپەنجەی مەمک شێرپەنجەیەکە تەواو بەستراوە بە هۆرمۆنەوە، بۆیە ئەگەر هاتوو زوو دۆزرایەوە و زوو دیاری کرا، ئەوا: چارەسەری بنبڕی هەیە. یەک لە لێکۆڵینەوە نوێیەکان، ئەوەی دەرخست، کە: حالەتی تووشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجەی مەمک لە نێو ئەو ئافرەتانەی کە تەمەنیان لە خوار چل ساڵییە لە وولاتانی ئەوروپادا، ڕوو لە زیاد بوونە. وە ئەو پزیشکانە هێشتا ئەوەیان بۆ ڕوون نەبۆتەوە، کە: ئەو زیاد بوونە لە ئەنجامی باشتر بوونی هۆکارەکانی زوو دیاری کردنی ئەو نەخۆشییەیە یان بە هۆی هۆکارێتری نوێیەوەیە کە دەبێتە هۆی ئەگەری زیاد بوونی تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک. ئەمەش چونکە ئەو ئافرەتانەی کە تەمەنیان بچووکە کەم تووشی نەخۆشی شێرپەنجەی مەمک دەبن، وە ڕێژەشیان لە نێوان تووشبووانی شێرپەنجەی مەمک لە (٥٪) تێپەڕ ناکات. لێکۆڵەوەرەکان حالەتەکانی تووشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجەی مەمک لە ژمارەیەک لە وولاتانی ئەوروپایان بۆ ماوەی (١٨) ساڵ چاودێری کرد. لەو لێکۆڵینەوەیە، ئەوەیان بۆ دەرکەوت: کە ژمارەی ئەو ئافرەتانەی کە تەمەنیان لە چل ساڵ لە خوارترە بە ڕێژەی (١٪) ڕوو لە زیاد بوونترە! وە زۆرەی ئەو زیاد تووشبوونەش بە شێرپەنجەی مەمک لەو ئافرەتانە بوو، کە: تەمەنیان لە خوار سی و پێنج ساڵی بوو. وە زۆربەی حالەتەکانی تووشبوونی ئەو ئافرەتانەی کە تەمەنیان لە خوار سی و پێنج ساڵی بوو شێرپەنجەکەیان لە جۆگەی شیر بوو، وە گەیشتن بەو ئامانجانە ئەو لێکۆڵەوەرانەی تووشی دڵە ڕاوکێ کردووە. ئەمەش هەمووی لەبەر ئەوەی، کە: هەر هۆکارێک بوو بێتە هۆی زیاد بوونی ڕێژەی شێرپەنجەی مەمک لەو تەمەنە بچووکە، ئەو دەرئەنجامانە نیشانەی مەترسیدارن.

دۆزینەوەی پشکنینێکی نوێ بۆ زوو دیاری کردنی نەخۆشی شێرپەنجەی مەمک:

دۆزینەوە و هێنانە دی پشکنینێکی نوێ بۆ زوو دیتنەوە و دۆزینەوەی شێرپەنجەی مەمک کە هیوا بەخشە لە ئایندەدا، بە جۆرێک زانایانی کە ئەو لێکۆڵینەوەیان ئەنجامداوە باسی ئەوەیان کردووە کە ئەو جۆرە پشکنینە نزیکەی حەفت جۆری شێرپەنجەی مەمک دەدۆزێتەوە لەو ماوەی دوو ساڵی داهاتوودا. ئەم زوو دیتنەوە و زوو دیاری کردنە یارمەتیدەر دەبێت لە پێدانی چارەسەری باشتر، وە زوو بنبڕ کردنی نەخۆشی شێرپەنجەی مەمکەکە و هیوا و ئاواتی زۆرتر بۆ نەخۆشەکە دەگێڕێتەوە. لە کاتی ئێستادا دوو جۆر پشکنینی تاقیگەیی هەیە بۆ نیشانەکانی نەخۆشی شێرپەنجەی مەمک، پزیشکان شێرپەنجەی مەمکیان بۆ دە جۆر پۆلێن کردووە بە گوێرەی ئەو بۆهێڵەی کە دەبێتە هۆی نەخۆشی شێرپەنجەی مەمکەکە. ئەو جۆرە پشکنینانە تێچوونی زۆریان هەیە، چونکە پێویستی بە دیراسە کردنی پێکهاتەی بۆماوەیی تەواوی نەخۆشەکە هەیە. پزیشکان ڕێگایەکی نوێیان دۆزییەوە، ئەویش: بە دۆزینەوەی ڕێگایەک کە تەنیا بە دوای دە جۆری پرۆتین دەگەڕێت، کە ئەو پرۆتینانە لە حەوت جۆری شێرپەنجەی مەمک هەن. ئەو ڕێگایە بڕی ئە پرۆتینانە لە وەرەمەکان دەپیوێت، کە لە زۆربەی تاقیگەکانی نەخۆشیزانی هەیە! لەو دیراسەیە پزیشکەکان نزیکەی (١٠٧٣) نموونەی شێرپەنجەیان وەرگرت، بینیان کە: (٩٣٪)یان دەق بەو پرۆتینانە دەچوون کە وەریان گرت بوون و لە شێرپەنجەکان هەبوون، هەرچی ئەوانیتر بوون کە مابوونەوە ئەوانە دیاری کردنیان بە زەحمەت بوو. هەروەها ئەو لێکۆڵینەوە حەفت جۆری شێرپەنجەی مەمکی دیاری کرد کە پێکهاتەی جیاوازیان هەبوو بەڵام ئاستی جیاواز لە دە جۆری پرۆتینیان تێدا بوو، لەوانە هەندێک لەو پرۆتینانە بەوە ناسرا بوون کە: پرۆتینی وەرگری هۆرمۆنی ئیسترۆجینە. ئەو زانایانە ئەوە باس دەکەن، کە: پێویستیان بە پشکنین و لێکۆڵینەوەی زیاترە بۆ تەواو دیاری کردنی ئەوەی، کە: ئەو جۆرە پشکنینە هەتا چەند کارایە لە دیتنەوەی چارەسەری تەواو بۆ شێرپەنجەی مەمک لە ئافرەتان و هەتا چەند ئەگەر قووتار بوونی ئافرەتەکە لە شێرپەنجەی مەمک زیاد دەکات.

ڕێ کردن بە پێ ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک کەم دەکاتەوە:

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ، ئەوەی دەرخست کە: بە پێ ڕۆیشتن و ڕێ کردن بە پێ لەو ئافرەتانەی کە تەمەنیان لە سەرووی چل ساڵییە ڕۆژێ بە لایەنی کەم یەک سەعات ڕۆیشتن ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک کەم دەکاتەوە. ئەو دیراسەیە کە لە سەر (٧٣٠٠٠) ئافرەت کرا بوو بە درێژایی حەڤدە ساڵ لە ژێر چاودێری دابوون، ئەوەی نیشاندا کە ڕۆیشتن بۆ حەفت سەعات لە حەفتەیەکدا ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک کەم دەکاتەوە. لەو دیراسەیە پزیشکەکان داوای ئەوەیان لەو ئافرەتانە کرد بوو کە بەژدار بوون، وەرامی هەموو پرسیارەکانی ڕاپرسییەکە بدەنەوە کە دەربارەی تەندروستییان و ڕۆژی چەند کاتییان بۆ چالاکییە وەرزشییەکان تەرخان دەکەن، بۆ نموونە: ڕۆیشتن و مەلە کردن و یاری سوویدی لەگەل دیاری کردنی ئەو کاتانەی کە لە بەر تەلەفزیۆن و بەرنامەکان و خوێندنەوە دەیبەنە سەر. ئەو دیراسەیە ئەوەی نیشاندا کە (٤٧٪)ی ئەو ئافرەتانە بە پێ ڕۆیشتنیان دەکرد، وە ئەو ئافرەتانەی کە حەفتانە حەفت سەعات بە پێ دەڕۆیشتن ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی مەمک بە ڕێژەی (١٤٪) کەمتر بوو بە بەراوورد بەو ئافرەتانەی کە حەفتانە کەمتر لە سێ سەعات بە پێ ڕێیان دەکرد. ئەو لێکۆڵینەوە ئەوە دووپات دەکاتەوە، کە: شێوازی ژیان دەوری هەیە لە زیاد ردنی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک. وە گۆڕانکاری سادە لە شی،ازی ژیانی ڕۆژانە، ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک کەم دەکاتەوە.

Womens Health

تەندروستی ئافرەتان



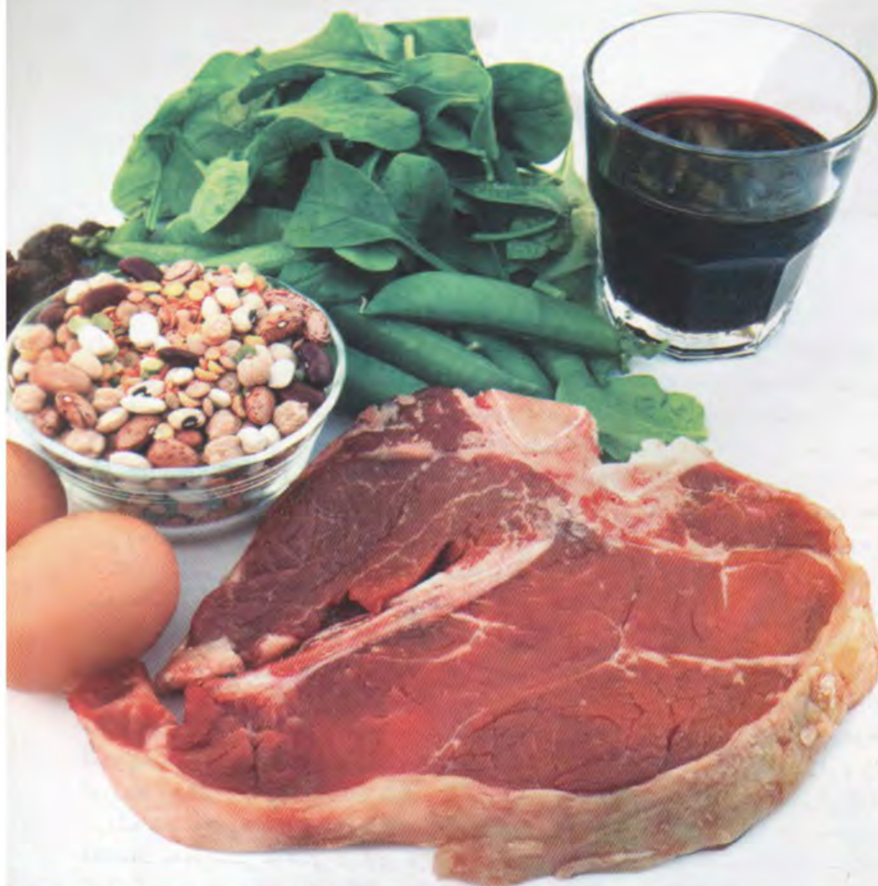
هەوکردنی دەرچەی میز (Urethral Syndrome) بریتییە لە هەوکردنێکی درێژخایەنی، زۆر باو کە هەمان نیشانەکانی هەوکردنی ڕشتەی میزەڕی هەیە بەلام ئەو جۆرە هەوکردنە بە هۆی میکرۆب (بەکتریا)یەوە تووشی مرۆڤ نابێت. هەروەها ئەو نەخۆشییە بە دیاردەی میز زوورانەوە یان میزی بە ئازاریش ناسراوە یان هەوکردنی درێژخایەنی دەرچەی میز (chronic urethritis)یشی پێدەڵێن. دەگەل ئەو پێشکەوتنەی کە لە بواری تاقیگەیی ڕوویدا، لێکۆڵینەوەکان دەریان خست کە زۆربەی ئەو ئافرەتانەی لە پێشدا بەوە دەناسران کە هەوکردنی درێژخایەنی دەرچەی میزیان هەیە، لە ڕاستیدا هەوکردنی ڕشتەی میزەڕۆیشیان هەبوو بە هۆی بەکتریای ناهەوایی (ئەو جۆرە بەکتریایانەی کە بۆ ژیانیان پێویستیان بە هەوا (ئۆکسجین) نییە یان بە هۆی (کلامیدیا)یەوە بووە (کە نەخۆشییەکی زایندەیی بە هەمان ناوەوە دروست دەکات). لەگەل هەموو ئەمانەدا، ژمارەیەکی بەرچاو لە ئافرەتان هەن کە نەخۆشی هەوکردنی دەرچەی میز (URETHERAL SYNDROME)یان هەیە و هۆکارەکەیان نادیارە. مەزەندە دەکرێت کە ڕێژەی (٢٠ – ٣٠٪)ی ئافرەتان تووشی نەخۆشی هەوکردنی دەرچەی میز ببن، وە هەندەک هۆکاری بیارمەتیدەر وەکو زۆر زگ کردن و زیاتر لە دوو زگ لەبار چوون یارمەتیدەر دەبێت لەگەل پشێوی دەروونی لە تووشبوون بە هەوکردنی دەرچەی میز.

• نیشانەکان: ئەو نەخۆشییە نیشانەکانی کت و مت وەکو نیشانەکانی هەوکردنی ڕشتەی میزەڕۆ دروست دەکات، لەوانە: میزی بە ئازار، بڕمیزی و زۆر میز کردن و میز ڕانەگرتن، وە بوونی ئازار لە بنی زگ و حەوز. وە ئەو نیشانانە بە پێچەوانەی هەوکردنی ڕشتەی میزەڕۆ کە هەمان نیشانە دروست دەکات، ئەو نیشانانە بۆ ماوەی درێژخایەن دەمێنێتەوە کە لەوانەیە بگاتە چەند مانگێک.

• پشکنینەکان: پزیشک کاتێک نەخۆشێکی بۆ دێت، کە گومانی بوونی نەخۆشی هەوکردنی دەرچەی میزی لێدەکات، پزیشک دوای وەرگرتنی چیرۆکی چۆنیەتی ڕوودانی نەخۆشییەکە، پزیشک نەخۆشەکە بە دەست دەپشکنێت و دەبینێت. نەخۆشەکە باس لەوە دەکات، کە: میزەڕۆی (ئەو سۆندەیەی کە میزڵدان بە دەرەوە دەبەستێتەوە) بە ئازارە، وە ئەو نەخۆشییە (هەوکردنی دەرچەی میز) ئەو کاتە دیاری دەکرێت کاتێک هەموو هۆکارەکانی (هەموو نەخۆشییەکانی) کە ئەو نیشانانە دروست دەکات، وەلا دەنرێت. بۆ نموونە: ئەو نەخۆشانەی هەوکردنی ڕێڕەوی میز یان هەوکردنی زێ (vaginitis)، نەخۆشی سووزەنەک (gonorrhea)، وە نەخۆشی کلامیدیا، وە نەخۆشی ڤایرۆسی هێرپس و نەخۆشی هەستەوەری. هەموو کات پزیشک لە حالەتی هەوکردنی دەرچەی میز پشکنینی میز بۆ نەخۆشەکە دەنێرێت و داوای پشکنینی میزی لێدەکات، کە لەو پشکنینەدا میزەکە بڕێکی کەم لە میکرۆب (بەکتریا)ی تێدایە بەلام پڕە لە کێم (خڕۆکەی سپی).

• چارەسەر کردن: لەبەر ئەوەی هەوکردنی دەرچەی میز هۆکارێکی دیاری کراوی نییە، بۆیە: چارەسەری بنبڕی نییە. وە هەموو ئەو چارەسەرییانە کە بۆ چارەسەر کردنی هەوکردنی دەرچەی میز بەکاردێت نەسلمێنراوە کە تەواو چارەسەری ئەو نەخۆشییەیە بەلکو تەنیا بە مەزەندە گووتراوە و ئەو دەرمانەی بۆ دانراوە. چارسەری کۆنی ئەو نەخۆشییەیە بریتییە لە بەش کردنەوەی دەرچەی میز بە هۆی ئامێرێکی تایبەتەوە (گەورە کردنی دەرچەی میز = urethral dilatation)، هەرچەند هەتا هەنووکە ئەوە بە تەواوی نەزانراوە کە ئەو چارەسەرییە یارمەتیدەر دەبێت لە نەمانی نیشانەکان یان نا؟!! لەوانەیە پزیشکی چارەسەرکەر ئامۆژگاری نەخۆشەکە کات کە گەرماوی بەکاربێنێت یان دەرمانی سڕ کردنی میزڵدان (phenazopyridine) بیداتێ. وە ئەگەر نیشانەکانی ئەو نەخۆشییە هەر ماوەوە و لانەچوو، ئەو کات: پزیشکەکە دەبێت نەخۆشەکە بۆلای پزیشکی پسپۆڕی میزەڕۆ ڕەوانە کات. کە ئەو پزیشکی پسپۆڕی میزەڕۆ بە هۆی ئامێرێکی تایبەت کە بە ناوبینی میزڵدان (Cystoscopy) ناودەبرێت، سەیری چۆنیەتی کار کردنی میزڵدان دەکات. کە بە هۆیەوە پزیشکی میزەڕۆ سۆندەیەک ڕەوانەی ژوورەوە دەکات، کە: دەرچەی میز و میزەڕۆ و بۆ ناو میزڵدان، لە دوای نیشانەکانی بوونی هەوکردن لە میزڵدان (interstitial cystitis) و هەر نارێکییەکی زگماکی ئەگەر هەبێت دەگەڕێت. هەندەک جار پزیشکەکە مەزەندەی بۆ ئەوە دەچێت، کە: لە ڕاستیدا بوونی ئەو نیشانانە بە هۆی میکرۆب (بەکتریا)یەکەوە (بۆ نموونە: بە هۆی یەک لە نەخۆشییە زایندییەکانەوە بێت)، کە بە هەر شێوەیەک بێت دەست نیشان کردنی و سەلماندنی زەحمەت دەکەوێت، بۆیە: پزیشکەکە دەرمانی دژە زیندەگی (ئەنتی بایۆتیک)ی بۆ نەخۆشەکە دەنووسێت. جاری واهەیە پزیشک دەرمانی دژە زیندەگی (ئەنتی بایۆتیک؟) بۆ ماوەی درێژخایەن دەنووسێت کە نەخۆشەکە وەری بگرێت، وەهەندەک جار نەخۆەشەکە بوونی ئەو نیشانانە بۆ ئەوە دەگەڕێننەوە کە کاتی نووستن و سەرجێی کردن (ژن و مێرداتی) نیشانەکان زیاد دەکات، بۆیە: دوای هەر جارێک پزیشک دەرمانی دژە زیندەگی بۆ دەنووسێت ک بیخوات.

زانستی خۆراك
ماددەی ئاسن



IRON AGENT

• ئاسن (Iron): ماددەی ئاسن یەکێکە لە کانزاکانی پێویست کە لە خۆراکی مرۆڤدا دەبێت هەبێت، لەبەر ئەوەی دەچێتە پێکهاتەی هیمۆگلۆبینی خوێن، بەر پرسیارە لە گواستنەوەی هەوا (ئۆکسجین) لە لەشدا. ئەو ماددەی ئاسنە دەچێتە پێکهاتەی هیمۆگلۆبین کە ڕەنگ بە خوێن دەدات، کە هەوا (ئۆکسجین) بۆ خانەکانی لەش دەبات بەتایبەتی لە کاتی ماندوو بوون و وەرزش کردن کارەکانی زۆرتر دەبێت. وە هەروەها ماددەی ئاسن دەچێتە پێکهاتەی چەندەها ئەنزیمەوە، وە یارمەتی خانەکانی لەش دەدات لە مژین و وەرگرتنی ئۆکسجین، وە یارمەتی کرداری ووزە دەرپەڕاندن دەکات لە ناو خانەکاندا. هەموو کات خۆراکی مرۆڤ بڕی پێویستی لە ماددەی ئاسنی تێدایە، لە هەندێک باری دیاری کراودا نەبێت کە لەش پێویستی بە بڕی زیاتر لە ماددەی ئاسن دەبێت، بۆ نموونە: لە کاتی دووگیانی یان لە دوو بۆ سێ مانگی دوای دانانی زگ، هەر بۆیە لەو حاڵەتانە ئەگەر کەسەکە پێویستی بە بڕی زۆرتر هەبوو پزیشک حەبی ماددەی ئاسنی بۆ دەنووسێت بەڵام قەت نابێت نەخۆش لە خۆیەوە ئەو جۆرە دەرمانانە بخوات!! چونکە لەبەر ئەوەی ئەو دەرمانە ڕاستە چارەسەرییە بەڵام لە هەمان کاتدا مەترسیش دروست دەکات ئەگەر هاتوو بڕەکەی لە لەش لە بڕی پێویستی لەش زیاتر بوو. کە لەوانەیە ژەهراوی بوون بە ماددەی ئاسن لە سەر کەسەکە دەربکەوێت، وە نیشانەکانی بریتییە لە: ژانە زگ و ئازاری زۆر لە زگ، هێڵنج و ڕشانەوە، دەگەڵ تا هاتن و بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەش، زگ بەلبوون، ووشکبوونەوە و دابەزینی زۆر لە فشاری خوێن، کە هەموو ئەو حاڵەتانە پێویستی بە چارەسەری خێرا دەبێت، وە دەبێت کەسەکە یەکسەر سەردانی یەکەی فریاکەوتن بکات.

• نیشانەکانی کەمبوونی ماددەی ئاسن لە ناو خوێندا: کەمبوونی ماددەی ئاسن لە لەشدا دەبێتە هۆی کەمخوێنی، کە بە کەمخوێنی بە هۆی کەمی ماددەی ئاسن ناوزەد دەکرێت. وە لە نیشانەکانی بریتییە لە: سپی پات بوون و زەردهەڵگەڕان ((pallor، داهێزران و ماندوو بوون، تەنگە نەفەسی و زیاد لێدانی لێدانەکانی دڵ، بێهوودەیی و لەشی کەسەکە زوو زوو تووشی ئالووشی دەبێت و بەرگری کەم دەبێت.

• شێوازی دەرمانەکانی ئاسن: دەرمانەکانی کە ماددەی ئاسنیان تێدایە، چەندانێکن. ماددەی ئاسن لە شێوەی شروب، حەب، کەپسول، وە شورنقە هەیە. بۆ نموونە: لە شێوەی کبریتاتی ئاسن، فیومارێتی ئاسن (FUMARATE)، گلوکوناتی ئاسن، وە بە تێکەڵاوی دەگەڵ دەرمان و ماددەیتر هەیە کە هەندەک جار بە بیانووی ئەوەی کە دەرمانی بەهێزکەرە (مقوی) و لە بازارەکان خەڵک بۆ خۆی دەیکڕێت کە ئەوە زۆر ناڕاستە و هەڵەیە بەڵام هەیە. وە هەروەها ئاسن لە شێوەی شورنقە هەیە، کە لە ناو خەڵک بە شورنقە ڕەشەکە (DEXTRAN) ناو دەبرێت، وە نابێت بە بێ ڕاوێژی پزیشک بەکار بێت.

• سەرچاوە خۆراکییەکانی ماددەی ئاسن: جەرگ (جگەر) باشترین سەرچاوەی خۆراکی ماددەی ئاسنە، وە هەروەها گۆشت (بەتایبەت: مێشک و گورچیلەکان)، هێلکە، مریشک، ماسی، سەوزە پەلکدارەکان، میوەی ووشککراوە، دانەوێڵە، نان و هەندەک لە هەویرە بابەتەکان، گوێز و پاقلە بابەتە ووشککراوەکان، هەموویان تەژیین لە ماددەی ئاسن. ئەو ماددەی ئاسنانەی کە سەرچاوەکەیان گیانەوەرییە باشتر دەمژرێت لە ماددە ئاسنییەی کە سەرچاوەکەی ڕووەکییە.

• جەمی دەرمانی پێویست لە کاتی کەمبوونی: هەر حاڵەتە و تایبەتمەندی خۆی هەیە، وە چەند مەترسیدارە. لە گەوران ئەوانەی کە تووشی کەمخوێنی بە هۆی کەمی ماددەی ئاسنەوە بوونە، زۆربەی جار جەمی (٣٠ – ١٠٠) ملگم، ڕۆژی دوو تا سێ جاریان دەدرێتی. لە منداڵان بە گوێرەی کێش و تەمەنی منداڵەکە دەدرێت، وە لە ئافرەتی دووگیان ڕۆژانە (٣٠ – ٦٠) ملگم لە ئاسن لە ڕۆژێکدا دەدرێت.

• پێویستی ڕۆژانە: ئەو بڕەی ماددەی ئاسن کە ڕۆژانە مرۆڤ پێویستییەتی، بریتییە لە:

١. تەمەنی مەلۆتکەیی هەتا شەش مانگی (١٠ ملگم) لە ماددەی ئاسن.

٢. تەمەنی شەش مانگ هەتا سێ ساڵ: (١٥ ملگم) لە ماددەی ئاسن.

٣. تەمەنی چار ساڵ هەتا دە ساڵ: (١٠ ملگم) لە ماددەی ئاسن.

٤. تەمەنی یازدە ساڵ هەتا هەژدە ساڵ بۆ کوڕان: (١٨ ملگم) لە ماددەی ئاسن، وە بۆ کچان لە تەمەنی یازدە ساڵ هەتا تەمەنی پەنجا ساڵ (١٨ ملگم) لە ماددەی ئاسن. وە لە کوڕان لە تەمەنی نۆزدە ساڵی هەتا پەنجا و یەک ساڵی و سەری: (١٠ ملگم) لە ماددەی ئاسن، وە لە ئافرەتان لە سەرووی تەمەنی پەنجا ساڵی (١٠ ملگم) لە ماددەی ئاسن. وە لە ژنان لە کاتی دووگیانی و لە دوو بۆ سێ مانگی دوای دانانی زگ و منداڵ بوون، ژنەکە پێویستی بە بڕی زۆرتر لە ماددەی ئاسن دەبێت.

Toothache

ژانی ددانەکان یەکێکە لە نیشانە باوەکانی ددان، کە بە هۆیەوە خەڵکێکی زۆر سەردانی پزیشکی ددان دەکات. ئازار و ژانی ددان لە سێ پارچە یان بەشی ددانەوە دێت، ئەوانیش: (عاجی ددان – Dentin) و (کرۆکی ددان – Pulp) و (بناغە و بنچینەکانی ددان – Periodontium). کە هەر یەکە لەو بەشانەی ددان، جۆرە ئازارێک و ژانێک دروست دەکات کە لە نیشانەکانەوە زۆر بە ئاسانی هۆکارەکە دەناسرێتەوە، بەمجۆرە:

١. ئازار و ژانی ددان کە بە هۆی عاجی ددانەوە دەبێت: ئەو جۆرە ئازار و ژانەی ددان بە هۆی هۆکاری دەرەکییەوە دەردەکەوێت، بۆ نموونە: لە کاتی خواردن و خواردنەوەی خواردنە ساردەکان، گەرمەکان یان شیرنەمەنییەکانییەوە دروست دەبێت. ئەو ئازار و ژانەی ددان زۆر تەمەنی کورتە و هەندە نابات، وە هەر هۆکارە دەرەکییەکان نەما، ئەوا: ئازارەکە لەخۆیەوە نامێنێت. وە هەندەک جار ژان و ئازارەکە نیمچە توندە، وە ناتوانرێت شوێنەکەی دیاری بکرێت. هەتا ئەگەر داوا لە کەسەکە بکەیت، کە: ئایا کوێی ددانەکەت دەیەشێت، تەنانەت بەخۆیشی توانای دیاری کردنی شوێنی ئێش و ئازارەکەی نییە، وە ئەوەش نازانێت ئازارەکە لە ددانەکانی شەویلاگی سەرەوە یان خوارەوە بوو، بە جۆرێک تەنیا باس لەوە دەکات لەگەڵ خواردن یان خواردنەوەکە ئازار و ژانی هەبووە. هەموو کات ئەو جۆرە ئازارەی ددان بە هۆی کلۆر بوونی ددانەوە دەبێت، وە هەر بە چاو سەیری ناو دەمی کەسەکە بکەیت، دەبینیت: کە ددانەکەی کلۆر بووە یان کوونی تێدایە. وە ئەگەر بە چاویش دیار نەکەوێت، ئەگەر پزیشکی ددان تیشکی سینی ددانەکان (X-RAY) بۆ ددانی نەخۆشەکە بکات، لە تیشک دەردەکەوێت کە ددانەکە کوونی تێدایە یان کلۆربووە. وە چارەسەریشی بە خاوێن کردنەوەی شوێنی کلۆربوونەکە دەبێت، دوای خاوێن کردنەوەی ددانەکە پڕکردنەوەی (Tooth Filling)، وە هەر ددانەکە پڕکراوە ئازار و ژانی ددانەکە لەخۆیەوە نامێنێت.

٢. ئازار و ژانی ددان لە کرۆکی ددانەوە: ئەو ئازاری ددانەی کە لە کرۆکی ددانەوە دێت، ئازارێکە لە ددانەکەوە دێت و زۆر توندە، ناوە ناوە دێت و ناوە ناوە دەڕوات. هەر نۆبەتە ژانەک لە نێوان چەند خولەکێک بۆ یەک سەعات دەخایەنێت، وە ئازارەکە لە کاتی خواردنی خواردن و خواردنەوەی سارد یان لە کاتی کرۆشتن و جووینی خواردن و گیرساندنی ددانەکان زیاد دەکات. لەوانەیە ئازارەکە هەندە بێت، کە کەسەکە لە گەرمەی خەو بە خەبەر بێنێت. زۆر زەحمەتە سەرچاوەی ئازار و ژانی ددانەکە دیار بکرێت، چونکە لەوانەیە ئازارەکە بە هۆی سەرماوە بێت و ساردییەکە لە ددانێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگوازرێتەوە هەتا ددانە نەخۆشەکە و ددانە نەخۆشەکە دەست بە ئازار و ژان دەکات، هۆکاری ئەو ئازارە زۆرە کە لە کرۆکی ددانەکانەوە دێت بریتییە لە هەوکردنی کرۆکی ددان بە هۆی کلۆر بوونی ددانەکەوە، کە چارەسەر دەکرێت بە چارەسەر کردنی کلۆربوونی ڕەگی ددانەکە (root canal therapy) وە دەرهێنانی کرۆکی ددانەکە (Dental Pulp extirpation)، وە بە تەواو کردنی ئەو چارەسەرییە یەکسەر ئازار و ژانی ددانەکە نامێنێت.

٣. ئازار و ژانی ددان لە بناغە و بنچینەکانی ددان (Periodontium): ئەو ئازارەی ددان کە لە بنچینە و بناغەکانی ددانەوە دێت ئازارێکە شوێنەکەی دیاری کراوە، وە لە کاتی جووینی خواردن ئازارەکەی زیاد دەکات. توونی ژانەکە لە نێوان مامناوەند بۆ توندە، وە هەندەک جار نەخۆشەکە واهەست دەکات کە ئەو ددانەی ئازار دەکات بنکەکەی ئەستوور بووە یان هەڵئاوساوە، وە دەتوانرێت ئەو ددانەی کە هەوی کردووە زۆر ئاسان دیاری بکرێت بە دانانی فشارێک لە سەری کە ئازاری دەبێت یان بە داگرتنی. هەموو کاتیش ئەو جۆرە ئازارە بە هۆی هەوکردنی شانەکانی بنچینەی ددانەوە دەبێت، بەتایبەتی ئەو شانانەی کە لە کرۆک یان ڕەگی ددانەکەیەوە (Periapical periodontitis) یان لە گیرفانە قوولەکانی پدوەوە دێت (Lateral periodontitis).

؟* چارەسەری ئازار و ژانی ددان: کاتەک ئازار و ژانی ددان سەرچاوەکەی کرۆکی ددانە، چارەسەرییەکەی بە چارەسەری ڕەگی ددانەکەوە دەبێت. وە ئەگەر ژانی ددانە بە هۆی پدووەکانەوە بێت، چارەسەری بە خاوێن کردنەوەی پدوو (curettage) دەبێت. خاوێن کردنەوە و شووشتنی گیرفانەکانی پدو، دواتر: پێدانی دەرمانی دژە زیندەگی لە هەردوو حاڵەتدا. وە دوای (٢٤ – ٤٨) سەعات لەو چارەسەرییە ژانی ددانەکە بنبڕ دەبێت و نامێنێت.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10

ووشه‌ی بزر:

١ - پیته‌كانی ئه‌و دوو دێڕه شیعره بكوژێنه‌وه، نۆ پیت ده‌مێنێته‌وه، ناوی پرۆسێیه‌كه كه له ناو خانه‌ی له‌شی مرۆڤدا ڕوو ده‌دات.
٢ - یه‌ك پیت بۆ یه‌ك جار بكوژێنه‌وه.
٣ - به هه‌موو ئاراسته‌كان ده‌توانیت ووشه‌كان بدۆزیته‌وه.
٤ - ئه‌و پیتانه‌ی ده‌مێننه‌وه ووشه‌ی مه‌به‌ست پێكدێنن.

گیانت دابنێ له به‌ر پێیان
خاكی ڕێگا به له سه‌ر ڕێیانا
میلله‌ت و وه‌ته‌ن بۆ تۆ مه‌قسووده
له سه‌ر ئه‌م دووانه بكوژرێی سووده
ئیتر نامێنێ میری گه‌وره فیزی

سۆدۆكۆ(٤٢)

2						6		
	7						9	
		3						5
4		7		8	6	2	1	
	8				1	4		
				4	2			
9		6	3	2			5	1
			1			7		
					4		3	

تێبینی :
سۆدۆكۆ یارییه‌كه له (٣*٣) خانه پێكهاتووه، وه له هه‌ر خانه‌یه‌ك له ژماره (١- ٩) داده‌نێیت به‌مه‌رجێك له هیچ خانه‌یه‌ك ژماره‌كان دووباره نه‌بێته‌وه.

حكومه‌تی نوێ

هه‌نووكه مقۆ مقۆی دامه‌زراندنی حكومه‌تی نوێیه!! ئه‌وه‌ی گوێ بیست ده‌بین، هیچ دڵخۆشكه‌ر نییه، چونكه ئه‌وه‌نده‌ی ده‌بیستین، كه: به پرس كردن و دابه‌ش كردنی پۆسته‌كان له نێوان حزبه‌كان دابه‌ش ده‌كرێت. ئه‌وه‌ی په‌یوه‌ندی به ئێمه‌وه هه‌یه، كه: (وه‌زاره‌تی ته‌ندروستی)یه. ئه‌من قه‌ت حه‌ز ناكه‌م وه‌زاره‌تی ته‌ندروستی بخرێته ناو حیسه و حیسه كاری فلان وه‌زاره‌ت بۆ فلان حزب و فلان وه‌زاره‌ت بۆ ئه‌و حزبیهی!! به‌لكو حه‌ز ده‌كه‌م كه بۆ وه‌زاره‌تی ته‌ندروستی سه‌رۆكی حكومه‌ت ئاگادارییه‌ك له میدیاكان بڵاو بكاته‌وه، كه: ئه‌و كه‌سانه‌ی كه ئه‌و جۆره مه‌رجانه‌یان تێدایه بۆ پۆستی وه‌زیری ته‌ندروستی ته‌قدیم بكات. وه وه‌زاره‌تی پلان دانان نه‌خشه‌ی چار ساڵی داهاتوو بداته ئه‌و كه‌سه‌ی كه بۆ وه‌زاره‌تی ته‌ندروستی خۆی پالاوتووه، وه هه‌موو تواناكانی بۆ ڕوون بكرێته‌وه و ده‌سه‌ڵاته‌كانت ئه‌وه‌نده‌یه و ئه‌وه‌ت لێ داواكراوه. وه ئه‌و كه‌سه كه سوێند ده‌خوات بۆ به ده‌ستهێنانی ئه‌و ئامانجانه هه‌وڵ بدات، دوای چار ساڵه‌كه كه‌سه‌كه ده‌ستكه‌وته‌كانی ئاشكرا بكات و ئه‌وانه‌ی به‌ده‌ستی هێناوه یه‌ك به یه‌كه خاڵه‌كان ڕوون بكرێته‌وه. وه هه‌روه‌ها له چ بواره‌ك شكستی خواردووه و هۆكاره‌كه‌ی ڕوون بكرێته‌وه، وه له ئاخیری چار ساڵه‌كه به كه‌سه‌كه بووترێت: كه سه‌ركه‌وتوو بیت یان شكست خواردوو بیت. وه دوای ئه‌و چار ساڵه پاداشت و سزا هه‌بێت، نه‌ك كابرا به ڕاتبێكی موحته‌ره‌م بچێته‌وه ماڵه‌وه.

16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	ژ
							■									1
																2
				■								■				3
								■								4
											■					5
																6
													■			7
				■					■							8
									■						■	9
							■									10
			■							■						11
					■							■				12
		■														13
	■							■								14
				■							■					15
			■													16

ئاسۆیی:

١- پێکهاتەیەکی ناو خانەیە، نەخۆشییەکی دڵە.
٢- شەش پیتی وەک یەک + ئۆتۆمۆبیلێکە + ژمارەیەکە + باوکە.
٣- نەخۆشییەکە، ئەندامێکی لەشە، قازانج.
٤- یەکێک، خواردن (ت) + زیندەوەر.
٥- خەڵکی شارێکە (ت)، زاخاو + پیتێک + دوو پیتی وەک یەک + وڵاتێکی زلهێزە (ت).
٦- شازدە پیتی وەک یەک.
٧- دوو پیت لە هۆوە، ئاوسا (ت) + پێ + دوو پیتی وەک یەک + کانزایەکە (پ).
٨- شارێکە لە عێراق، مۆڵێکە لە هەولێر (ت)، بەمشێوەیەنا.
٩- پیتێک + برا گەورە (پ)، ناوێکی کوڕانەی کوردییە (ت) + پیتێک + کورپە (ت).
١٠- ئەکتەرێکی بەناو بانگی جیهانییە، بۆ پێوان بەکار دێت (پ) + با (پ).
١١- بینراوە (ت)، بەمشێوەیە (پ) + شایی (ت)، خواردنێکە (ت).
١٢- تازە (ت)، شارێکە لە عێراق (ت)، ئایندەی خراپ.
١٣- بانگکردن (ت) + ئەکتەرێکی بەناوبانگی ئافرەتی جیهانیی بوو، خۆڵ (پ).
١٤ - بەینی (ت)، سەرکردەیەکی ئیشتراکی بەناو بانگ بوو (ت).
١٥- موزیکزانێکی جیهانیی بەناوبانگ بوو (ت)، مۆن (ت)، چالاک.
١٦- پاڵەوانێکی بەناوبانگی کورد بوو، نشێوی.

ستوونی:

١- ئەندامێکی لەشە، لە هەویر دەکرێت.
٢- ئەندامۆچکەیەکی ناو خانەیە + هونەرمەندێکی کۆنی کوردییە.
٣- پیتێک + نارەزایی (پ)، ناوچەیەکە لە کوردستانی ئێران + دوو پیتی وەک یەک.
٤- دایک بە عەرەبی (پ)، بۆ مۆبایل بەکار دێت (ت)، هەواڵ (ت).
٥- گەرم کەرەوە (ت)، مەترسیدار.
٦- بەڵێن نامەیەکی مێژوویی بوو، دوو پیت لە لای + بۆ هاوار (پ).
٧- نەوت (ت)، گووند، پیتێک + نەخێر.
٨- ڕکە، سێ پیت لە مەست + نیو ڕۆژ (پ)، کانزایەکە.
٩- پایتەختی ئازەربایجان (پ) + کەشوهەوای زستان، نان.
١٠- ناوێکی کچانەی عەرەبییە (ت) + ڕەنگێکە + دوو پیتی وەک یەک + خڕ (پ).
١١- ئەندامێکی لەشە (پ) + کوڕ بە (E) (پ) + پێنج پیتی وەک یەک، ناوێکی کچانەی کوردییە.
١٢- دوو پیتی وەک یەک، یاسا، پەمپ (پ).
١٣- بناغە + پیتێک + چوار پیتی وەک یەک، سەگ (پ).
١٤- پێنج پیتی وەک یەک + پیتێک + پێنج پیتی وەک یەک + پیتێک، بیرهێنانەوە.
١٥- بورج + ڕامیاری + ئەندامێکی لەشە، دوو پیت لە بۆر.
١٦- قەڵەو (پ) + ئامێرێکی موزیکە (پ) + دوورگەیەکە لە پەنکریاس هۆرمۆنی ئەنسۆلین دەر دەدات.

تێبینی: ت = تێکەڵاو   پ = پێچەوانەوە
ع = عەرەبی   E = ئینگلیزی

پلانی وەزارەتی تەندروستی

ئەگەر سەردانی خەستەخانەکانی هەرێمی کوردستان بکەیت، دەبینین کە: لە بەرزاییەکی بلند لە هەنداو دەرگای چوونە ژوورەوە پارەچە تەختەیەک هەڵواسراوە و نووسراوە: نەخۆشخانەی فێرکاری!!؟ واتە: ئەو خەستەخانەیە بۆ ئەوەیە کادیری داهاتووی ئەو میللەتە بەرهەم بێنێت بەڵام کە دێیتە ناو خەستەخانەکان و سەیری پرۆگرامەکان و بەرنامەکانی فێر بوون دەکەیت، دەبینین: هیچی بەسەر یەکەوە نییە. دەوامەکە کە دکتۆری پسپۆڕ و موقیم ئەقدەم و موقیم دەوری و دکتۆری دەرمانساز و پەرستاری زانکۆ و کارمەند و بەردەستەکان هەمووی وەکو فەرمانبەر دەوام دەکەن، وە دوای دەوام دەچنەوە و بۆ ڕۆژی پاشتر هەمان شێوە دووبارە دەبێتەوە. موقیمەکە دوو ساڵ تەواو دەکات بێئەوەی بەدوا داچوون هەبێت، وە پرسیار لەوە بکرێت: ئایا هیچ فێر بووە؟ ئەوە موقیم ئەقدەمیش بە هەمان شێوە. هەرچی دکتۆری پسپۆڕە، ئەوە زۆر دەگمەن دەخوێنێتەوە مەگەر کەت کەتەیان دەمنا خینندنەوە نییە. کارمەندی تەندروستی و پەرستار و پزیشکی دەرمانساز هەر مەپرسە، لەبەر ئەوەی لە وەزارەتی تەندروستی و فەرمانگەی تەندروستی هیچ پلانێکی ئەوتۆ دانەنراوە، هەتا دکتۆر و دەرمانساز و کارمەندە تەندروستییەکە هان بدات کە پەرە بە خۆیان بدەن چونکە هیچ ئیمتیازاتێک بۆ ئەوە دانەنراوە بەڵکو ئەوانەی کە دەوام بە فشە دەکەن و واسیتەی حزبییان هەیە و کەس دەناسن زیاتر لەپێشترن بێئەوەی حیساب بۆ خیبرە و ساڵانی خزمەت و ئەقدەمی بکرێت. پێویست دەکات فەرمانگەی تەندروستی و وەزارەتی تەندروستی لە هەموو بەشەکانی خەستەخانە لە فریاکەوتن، لە دڵ، لە چاو، لە بولیە، لە سەر و دەمار، ..هتد. پرۆگرامێک دابنێت و ئەوەی ئەو بەرنامە و پرۆگرامەی تەواو کرد بڕوانامە یان کارنامەکی پێبدات کە شێوەی ئیمتیازاتێک بێت لەوەی کە ئەو کەسە لەو بوارە کاری کردووە. وە یان ئەگەر زانرا، لە ماوەی دوو ساڵ کارمەندێکی تەندروستی بە شێوەیەکی زانستی و باش کاری کرد و جێی چاوی تێدایە بۆیە ڕێگای بۆ خۆش بکرێت کە زیاتر بخوێنێت، وە هەروەها دکتۆرە دەرمانسازەکە و دکتۆرە موقیمەکە و دکتۆرە موقیم ئەقدەمەکە.

ئەندازیار. پراڤدا اسماعیل حاجی
سەرۆکی هۆبەی ئەندازەی ئامێرە پزیشکییەکان
نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکاری

یەکەی ئەندازە لە نەخۆشخانەکان

کەرتی تەندروستی لە هەموو وولاتێک کەرتێکی پێویست و گرنگە، وە لە لایەن دەسەلات و حکومەتەوە گرنگی زۆری پێدەدرێت کە هەموو ئەو گرنگیدانە ئامانجەکەی بۆ ئەوەیە کە خزمەت تەواو و لە کاتی پێویست بگات بە هاوولاتیان بە نەخۆش و ساغیانەوە. وە ئەو کەرتە هاوکار بێت لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست و پارێزگاری کردن لە تەندروستی

هەتا رادەیەک لەگەل یەکەی ئەندازەی فەرمانگە تەندروستییەکان جیاوازترە!! هەرچەند لە زۆر کاردا کارەکانیان وەکو یەکە و ئەو یەکەیەی فەرمانگەی تەندروستی سەرپەرشتی هەموو یەکەکانی ئەندازەی نەخۆشخانەکان دەکات. نەخۆشخانە لە شوێنە خزمەت گوزارییە گرنگەکانی وولاتەکەمانە کە پێویستە باشترین خزمەت پێشکەش بە نەخۆش بکرێت. نەخۆشخانە بۆ



هاوولاتیان و چارسەر کردنی نەخۆش و خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان، کە هەموو ئەمانە هۆکار دەبێت لە بلاو بوونەوەی خۆشی و ئاشتی و هێمنی و ئاسایش. لە هەموو فەرمانگە تەندروستییەکان یەکەی ئەندازە (قسم الهندسی) هەیە، وە بەشێکی گرنگە لە فەرمانگە تەندرستییەکان و کار و فرمانی تایبەت بە خۆیان هەیە. وە هەروەها لە هەموو خەستەخانە گەورەکانیش یەکە یان هۆبەی ئەندازە هەیە، کە کار و ئیشەکانی

ئەوەی ئەم خزمەتە پێشکەش بکات لە چەند بەشێکی گرنگ پێکدێت، یەکێک لەو بەشە گرنگانە بەشی ئەندازەی نەخۆشخانەیە. بەشی ئەندازەی نەخۆشخانە لە دوو هۆبە پێکدێت، کە هۆبەی ئەندازەی خزمەتگوزارییە و هۆبەی ئەندازەی ئامێرە پزیشکییەکانە. ئەندازەی ئامێرە پزیشکییەکان تایبەتە بە (چاکردن و دامەزراندن و سازدانەوە و سەر ژمێر کردنی ئامێرە پزیشکییەکانی نەخۆشخانە و سەرپەرشتی کردنی

ئەو کۆمپانیایانەی کە ئامێرەکانیان لە ژێر گرێبەست دایە). ئەندازی خزمەتگوزاری کارەکانیان (کارپێکردن و چاکردن و سازدانەوە و سەرپەرشتی کردنی ئامێرە میکانیکی و کارەبایی و بالاخانەی نەخۆشخانەیە، وەکو: سیستەمی ساردی و گەرمی و ئەسانسۆر (مصعد) و سەکەری مەرکەزی و ئۆکسجین و چارەسەر کردنی پاشەڕۆ و پاشماوەکان و زێراب و کارەبای هەموو بەشەکان و لەگەل چەند کارێکیتر). ئەم کارانە هەمووی لە لایەن چەند ئەندازیارێکی (کارەبا، شارستانی، میکانیک و ئامێرە پزیشکییەکان و تەکنیککار و بەردەستەوە) بەرێوە دەچێت. ئەگەر بەراووردی ئەندازەی نەخۆشخانەکان بکەین بە بیست سال لەمەوبەر، لە هەموو رووەکانەوە هیچی ئەوتۆ نابینین کە بەرەو پێشچوونێکی ئەوتۆ بەخۆوە ببینێت؟! هۆیەکەشی دەگەرێتەوە بە شێوەیەکی گشتی بۆ بێ سیستەمی، وەکو هەموو بەشە ئیدارییەکانیتری ئەم وولاتە. هەروەها پەی نەبردنی لایەنی پەیوەندیدار بۆ گرنگی و پێویستی ئەو بەشەی نەخۆشخانەکان، ئەمە جگە لە چەند هۆیەکی گرنگیتر کە لە ژمارەی داهاتووی گۆڤاری پزیشک باسی لێوە دەکەین.

دیموکراسیەت

دیموکراسییەت هەندە بیستراوە، کە ناوەکە بۆ هەمووان ئاسایی هەڵکەوتووە بەڵام مانای نازانین؟! ئەمن یەک بە خۆم هەتا هەنووکە نەمدیووە و قەت لەو مەملکەت و ئاقارەی کە تیایدا دەژیم پیادە نەکراوە، زۆر لە خەڵک داوای دەکەن بەس مانای نازانن. ڤۆڵتێر، ووتەیەکی گرنگی هەیە: ئەگەر دەتەوێت قسەم لەگەڵ بکەیت، وەرە با مەبەستی زاراوەکان ڕوون بکەینەوە ئەو کات باسی بکەین (If you want to converse with me، define your term). لە ناو هەموو میللەت و لە کۆن و نوییەوە، مرۆڤەکان هەوڵی فێر بوون دەدەن دوایی پراکتیزەکردنی. جوولەکە دەڵێن: فێربوون (learning) پێنج هەنگاوی هەیە، ئەوانیش: بێدەنگی(silence)، گوێگرتن و بیستن(listening)، بیرهاتنەوە (memorising)، پراکتیزەکردن (practicing)، دەرس ووتنەوە .(teaching) هەر لەبەر ئەوە هەر کەس بیەوێت تەواو فێر بێت، دەبێت ئەو هەنگاوانە یەک بە یەک و لە دوای یەک پیادە بکات. هەنووکە دە کەس بە یەکەوە دەبینم هەموویان هەر یەک لە ئاستە خۆیەوە قسان دەکاتن، ئەوە مانای ئەوەیە کە (ئادابی قسە کردن نازانن!!) وە قسە و هەڵسوکەتنەکانیان بۆ فێر بوون نییە! مەرجیش نییە مرۆڤ تەنیا لە قوتابخانە و خوێندنگاکان فێری قسە کردن و فێربوون بێت بەڵکو ژیانیش گەورەترین زانکۆیە بۆ فێر بوون، بۆیە هەنگاوی یەکەم و دووەمی پرۆسەی فێر بوون لە فەرهەنگی میللەتی ئێمە هەر نییە؟! دواتر کابرا کە کڕبوون و بێدەنگی نەزانی، ناتوانێت ببیستێت، وە لەهەمان کاتدا هەموو کارەکان و ئەوەی هەوڵی بۆ دەدات بیری ناکەوێتەوە! بۆیە لە کاتی پراکتیزە کردن، ئەوجا: مامۆستا، دکتۆر، ئەندازیار، فەرمانبەر هەمووی بە نیوەچڵی دەبێت و کارەکان لە هەموو کۆڵەگەکانی ژیانی میللەت دەدرێتە کەسی نەشیاو، کورد گوتەنی: (کەسی شیاو لە شوێنی شیاو نابێت!). بۆیە کە کەسە شیاوەکە نەچووە شوێنە شیاوەکەی خۆی، ئەو کات: ئەوانەی کە ئەرکیان لە سەرە نەوەی داهاتوو فێر بکەن، ئەوانیش لە ئاستی بەرپرسیارییەتی نابن و توانای وانە ووتنەوەیان نابێت و ناتوانن فێرکردن (teaching) بکەن، هەر لەبەر ئەوەیە: زۆربەی خەڵکان لە کاتی ئێستادا گلەییان هەیە!! کابرا بۆ خۆی پرۆسەی فێربوونەکەی کەموکوڕی هەبووە، چۆن توانای فێر کردنی نەوەی داهاتووی هەیە؟ کەواتە ژیان بە فێربوون (learning) دەبێت، وە ئێمە و فەرهەنگی میللەتی ئێمە تەواو فێری فێر کردن نەبووە. ئەوجا ئەو فێربوون و فێرکردنە چەندەها جۆری هەیە: بۆ نموونە قوتابی یان خوێندکار کۆششێکی زۆر دەکات بۆ ئەوەی تەواو فێر بێت، ئەوەش جۆرێکە لە فێربوون، بەوە دەووترێت فێربوونی چالاک (active). هەیە پرسیار دەکات (Questioner)، ئەری ئەوە بۆ چی ئاوەهایە؟ ئەوە بۆچی بەکار دێت؟ کەی بەکار دێت؟ کە ئەم جۆرەی فێربوونە بۆ نموونە لە منداڵان دەبینرێت، بەوەی کە بە بەردەوام پرسیار دەکەن، لە گەورانیش هەر بەو جۆرەیە. سێیەم جۆری فێربوون دوای ئەوەی کەسەکە بە هۆی پرۆسەی فێربوون و دوو جۆرەکەیتری فێربوون فێرە پیشەیەک، کارەک، کاسبییەک بوو هەڵدەستێت ئەو پیشەیە، ئەو کارە دەکات بە شێوەیەکی وا کە کاردانەوەی فێربوونەکە لە سەر کاردانەوەکەی دیارە، بەو جۆرە دەووترێت: (Reflective). کە ئەمەش هەر بە جۆرێکیتری فێربوون دادەنرێت، هەر لەبەر ئەمەشە لە ئایینی پیرۆزی ئیسلام کار و کاسبی و پیشە بە عیبادەت و پەرستن ئەژمارد کراوە. دواتر کە کەسەکە ئیشەکە یان کارەکەی بە جوانی فێربووە و بە جوانی ئەنجامیدا، دێت: بیری لێدەکاتەوە و داهێنانی تیایدا دروست دەکات (Creative)، بەوەی کەسەکە بە داهێنەر لەو بوارە دەردەچێت. ئەوەش جۆرێکیترە لە فێر بوون، داهێنانەکەش بۆ کەسەکە هەر فێربوونە!! دواتر کە کەسەکە بە هۆی هەموو هەنگاوەکانی فێربوون فێر بوو، وە هەموو جۆرەکانی فێربوونی تاقیکردەوە ئەو کات: فێر دەبێت کە هەڵوەستە بکات، وە گوی لە ڕای جیاواز بگرێت یان لای ئاسایی بێت کە کەسێکیتر هەیە ڕایەکی پێچەوانەی ئەوی هەیە، ئەوەش مانای دەوڵەمەندی مرۆڤایەتی دەگەیەنێت و ئەوە دەگەیەنێت کە مرۆڤەکان هەمە جۆر و هەمە چەشنن، بەو جۆرەی فێر بوون دەووترێت: (Democratic)، واتە: دیموکراسی. کەواتە دوا جۆری فێربوون بریتییە لە دیموکراسی بەوەی لە هەموو کار و کردەوە و ئیش و کاسبی و ژیان و بیرکردنەوە بە هەموو پرۆسەکانی فێربوون و جۆرەکانی فێربوون دابچین و تەواو فێری هەموو دیموکراسییەت ببین، ئەو کات: کەسی وامان لێدەردەچێت کە ڕایتر و بیر کردنەوەیتر کە لەگەڵ ڕا و بیرکردنەوەی ئێمە نەگونجێت بەڵام قەبوولی بکەین و لامان ئاسایی بێت کە ئەو جۆرە بیرکردنەوە یان ڕایە هەیە. هەر بژی دیموکراسییەت! ئەری کەس دیتوویەتی لە کوردستان؟! بژی دیموکراسییەت!! هەمووان لە کاتی ئێستادا گلەییان لە پرۆسەی فێربوون هەیە، لە هەموو ئاستەکان گلەیی دابەزینی ئاستەکانی زانستی دەکەن. کەواتە پرۆسەی فێربوونمان ناتەواوە، بۆیە هێشتا نەگەیشتووین بەو جۆرەی فێربوون کە ناوی: (دیموکراسییەت)ە.

General Topics

ماشی

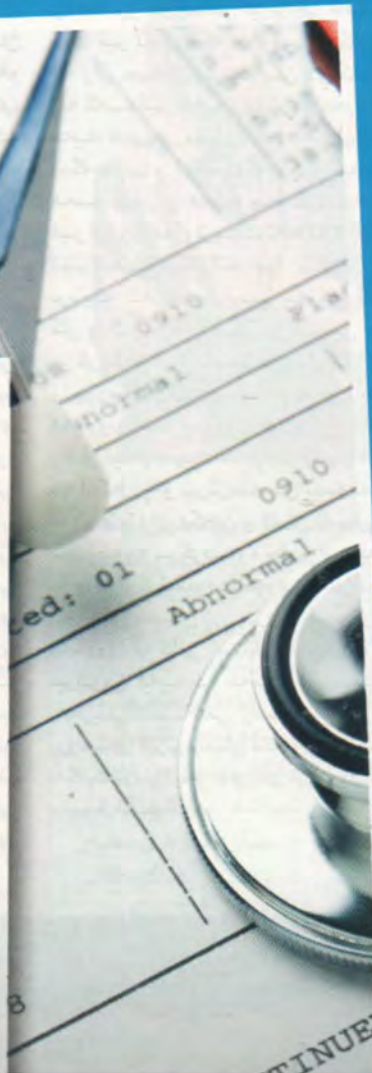
دەگێڕنەوە، دەڵێن: کاتی خۆی لە زەمانی جەمال عەبدولناصر میوانێکی سەرۆکی دەبێت، کە ئەویش سەرۆکی یەمەن (امام احمد). لە یەمەن ووشەی (ماشی) بە مانای (نەخێر) بەکار دێت، وە لە میسر هەروەک عێراق ئەگەر کەسەکە بڵێت: (ماشی) بە مانای (بەڵێ) بەکار دێت. لەو کاتی سەرۆکی یەمەن داوایەک لە سەرۆکی میسر دەکات، بەو نیازەی کە سەرۆکی وولاتێک تەکلیف لە سەرۆکێکیتر دەکات، وە کابرا بە خۆی دەنازێت!!! سەرۆکی میسر لە وەڵامی سەرۆکی یەمەن، ئەبێت: (ماشی) بە مانای ئەوەی کە ڕەزامەندی نواند و ڕازی بوو ئەو کارە بۆ سەرۆکی یەمەن بکات. هەرکە سەرۆکی یەمەن، گوێبیستی ئەو وەڕامە لە سەرۆک جەمال عەبدولناصر بوو، یەکسەر تووڕە دەبێت، دەڵێت: مادام گووتت (ماشی)، مادام (انی امشی) واتە من دەڕۆم. هەتا کەسانی شارەزا دەکەونە نێوانیانەوە، بۆیان ڕوون دەکەنەوە کە ئەو ووشەیە لە یەمەن مانایەک دەدات! وە لە میسر مانایەکی جوودا دەدات.



لەگەڵ

ئەوێ ڕۆژێ لە ناو تورمبێلی، گوێم لە یەک لە ڕادیۆکان بوو. دەیگوت: لەگەڵمان بن؟!! کە لە ڕاستیدا لەگەڵمان هەڵەیە و ڕاستییەکەی (لەگەلمان) ڕاستتە!! تەنانەت لەگەڵمان لە (لە + گەڵ)، بە مانای (گەڵان = گەران) دێت بەڵام (لە گەلمان) بە مانای (مع) ەی عەرەبی، واتا: بە یەکەوە دێت.





ڕاپۆرتی پزیشکی و وەزیفە

هەروەک چۆن لە کاتی عەسکەری و سەربازی هەر کاتێک یەک لە پلەدارەکان پلەی بەرز بووبایەوە، دەبووایە: لیژنەی پزیشکی بکات، وە دوای پشکنینی تەواو ئەو کات پلەی بەرز دەکرایەوە. لە کاتی هەنووکەدا پێویست دەکات، هەموو فەرمانبەرەکانی حکوومەت: دکتۆر، موهەندیس، مامۆستا، فەرمانبەری فەرمانگەکان ..هتد، ئەگەر هەر نەبێت، هەر پێنج ساڵ جارێک پشکنینێکی دەروونی و جەستەییان لەسەر بکرێتە واجب!! وە حکوومەت بیکات بە فەرمان کە ئەو فەرمانبەرە پشکنین و ڕاپۆرتی پزیشکی هەبێت. ئەو کات، وەکی زانرا کەسەکە لە ڕووی دەروونی و جەستەییەوە تەندروستە، ئەوا: ڕێگا بدرێت کار بکات، ئەگەر نا ڕێوشوێنیتر هەبێت و هەتا چارەسەری خۆی نەکات نەیەتەوە دەوام و وەزیفە.

گۆڤاری پزیشک لە هەوڵی خزمەت گەیاندن بە خوینەرانی خۆشەویست

بۆ ئەوەی هەموو مانگ ژمارەی تایبەت بگات بە دەستت دەتوانیت، ئەو فۆرمەی خوارەوە پڕبکەیتەوە بۆ بەشداری کردنی ساڵانە لە گۆڤاری پزیشک. بۆ ئەوەی لە ڕێگای پۆستەوە بە دەستت بگات، و بۆ ناو کوردستان بڕیار درا بەشداری ساڵانە بریتی بێت لە (٣٠٠٠ دینار کە دوای پڕکردنەوەی ئەو فۆرمە و ناردنی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ گۆڤاری پزیشک.

ناوی خوازراو:

ناوی ڕاستەقینە:

تەمەن:

شار:

پیشە:

مۆبایل:

پۆستی ئەلیکترۆنی(E-mail):

با دیاری خەڵکی زێری تیزاب یان بەردی بەسەنگ. دیاری ڕۆشنبیر و ڕۆناکبیر بریتییە لە گۆڤار و نووسین. باشترین دیاری بۆ هاوڕێ یان برادەرێکیکت یان دۆستێک بێریت و دیارییەکە بەردەوامی هەبێت بە درێژایی ساڵ، ئەوەیە کە فۆرمی بەشداری بۆ پڕبکەیتەوە. و دە توانیت هەر دەست واژەیەک یان هەو پیرۆزباییەت بە گوێرەی مانگ بۆ هاوڕێ و برادەرەکەت بنێریت. ئابوونەی بەشداریکردنی ساڵانە بریتی دەبێت لە (٣٠٠٠دینار) کە دوای پڕکردنەوە ئەو فۆرمەی خوارەوە و ناردنەوەی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ گۆڤاری پزیشک.

ناوی سیانی بەشداربوو/ ژمارەی موبایل/ پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناوی سیانی ئەو کەسەی کە گۆڤاری بۆ دەچێت/ ژمارەی موبایل/ پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناونیشان بەشدار بوو:

ئەو دەستە واژەیەی کە حەز دەکەیت لە سەر گۆڤارەکە بنووسرێت:

شوێنی هەناردینی گۆڤارەکە:



ژ	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
١	ش	ا	ش	ب	و	و	ن	ی	ک	ی	س	ڤ	ا	ن		ر
٢	ک	ا	ر	د	ا	ن	ە	و	ە	ی	ل	ا	و	ە	ک	ی
٣	س	ا	و	ا		پ	و	و	د	ا	س	ز	ا	ل	ا	ت
٤	ت	ا	ب	ا	ن		د	ا	و	و	د	ی	ن	ە	م	ش
٥	ە	ا		و	ا	ر	ە	پ	ا	ی	ز	پ	ر	ک	ر	ا
٦	خ	ا	ک	ە	ن	ا	ز		ر	ل	ی	ا	و		ی	ر
٧	و		ا		ی	ز	ل	ف	د	ە		ز	ا	ب		د
٨	ی	ە	ک	ی	ت	ی		چ	ج		و	ا	ت	س	ا	م
٩	ی	و	ە	ک	ی		ش	ا	ی	ک	ە	ڕ	ر	ت	ا	ا
١٠		ف	ی	ی	ر	ا	ر	ی	ن	ی	ک		ک	ا	١٠	ر
١١	ش	ا	ف	ا	ی	د	ی	ا	ز	ە		ح	ە	ن	ا	ی
١٢	ە	د	ە	د		ک	ی	ک		ت	س	ی	ب		ا	ن
١٣	ل	ل	ل	ی	ڤ	ن	ە	ۆ	ک	ا	ی	ک	و	ن		ۆ
١٤	ی	ە	ا	ڕ	ن	ە	ا	پ	ڕ	م	و	م	ب	و	ز	
١٥	ق	ە	ح	و	ا	ە	ن		ە	ە	ە	ە	ە	ە	ە	ە
١٦	ە	ە		ک	ە	ر		ە	ک	ت	ک	ت	ز	ا	ر	ی





Dr. Kareem F. Aziz
Mentor in Nursing

Definition of Mentor: Mentoring is a developmental partnership through which one person shares knowledge, skills, information and perspective to foster the personal and professional growth of someone else.

Mentoring provides many benefits, it can:

- Bridge the gap between theory and nursing practice.
- Provide guidance for transformational leadership.
- Enhance critical thinking and career development.
- Increase self-esteem, job enrichment and willingness to take risks.
- Enhance productivity, managerial skills and a sense of professionalism.
- Act as a recruitment and retention strategy. Nurses who are mentored are more likely to remain in their current position.

What does a mentor do?

The following are among the mentor's functions:

- Teaches the mentoree about a specific issue.
- Training the mentoree on a particular skill.
- Facilitates the mentoree's growth by sharing resources and networks.
- Creates a safe learning environment.
- Focuses on the mentoree's total development.

Nurses who participate in mentorship programs will provide better patient care while increasing their own knowledge and professional growth; participating in mentorship provides the opportunity for life-long learning and helps retain and develop the best nurses for today and tomorrow. Hopping to apply this new concept in our hospitals.

References: Merriam-Webster›s Collegiate Dictionary. 10th ed. Springield, Massachusetts: Merriam Webster 2001:725.

2- Bozeman, B.; Feeney, M. K. (October 2007). «Toward a useful theory of mentoring: A conceptual analysis and critique». Administration & Society 39 (6): 719–739. doi:10.11770095399707304119/. Available from : http://www.au.af.mil/au/awc/awcgate/mentor/mentorhb.htm